Jocul Realității

Cuprins

Despre suflet și Jocul Realității 2

Despre gândirea mecanică 8

A cincea funcție. Despre suflet (continuare) 25

Despre a cincea funcție (continuare) 28

Principiul atenției cu dublă direcție 37

Necesitatea religiei şi căutarea reală 49

Sensul binelui, în conformitate cu Jocul Realității 54

Spiritualitatea în cuplu. Metode pentru deziluzionare şi evoluție spirituală în cadrul cuplului . 57

Spiritualitatea în cuplu (continuare) 68

Dependența psihologică 72

Dependența psihologică (continuare) 79

Ce suntem şi ce vrem să fim 92

Dependența psihologică (III) 96

Despre suflet și Jocul Realității

În teorie, Jocul Realității înseamnă să „vezi” ceea ce există. Regulile sunt foarte simple, tot ce trebuie să faci este să nu lași memoria și imaginația să se suprapună peste realitate.

Jocul Realității nu este pentru lași. Sunt doar câteva persoane în viață care îl practică așa cum trebuie; Jocul Realității poate fi jucat greșit, fentându-se, astfel, regulile.

Înainte de a începe jocul, este necesar un test de evaluare pe care va trebui să vi-l faceți, astfel încât să înțelegeți nivelul la care vă aflați și care vă sunt posibilitățile ca jucător.

Iată metoda prin care vă puteți evalua: luați un ceas și încercați, timp de un minut, să urmăriți acul acestuia, fără ca imaginația și memoria să se suprapună peste privirea voastră proaspătă. Dacă deviați de la acțiunea pe care v-ați propus-o, reactualizați-vă atenția, repetând procesul privirii acului.

Cineva spunea odată că dacă vrem să studiem psihologia omului, ar fi mai cinstit să studiem mai întâi psihologia minciunii, pentru că ea ar fi singura care ar putea ajuta omul, în situația în care se găsește.

Ne-am creat un mecanism eficient prin care ne mințim zi de zi. Atât de bine înrădăcinat este acest mecanism al minciunii, încât unii dintre noi chiar nu reușesc să-l observe.

Mecanismul este vechi și bine pus la punct. Totul începe prin minciunile pe care chiar societatea ni le oferă pe post de adevăruri. Ne mint oamenii din jurul nostru, ne mint părinții, rudele, toți ne mint, așa că învățăm, cu timpul, să ne mințim eficient chiar noi înșine.

Minciuni sunt multe și de toate felurile, însă una dintre minciunile generale este că omul deține un suflet. Majoritatea oamenilor susțin că au suflet, dar nimeni nu este sigur de asta. Toți merg pe presupuneri. Se vorbește despre suflete pereche, despre nemurirea sufletului, se spun tot felul de lucruri, unii chiar au încercat să afle care este masa sufletului. Sunt oameni care speră ca sufletul să existe în continuare după moarte, oameni care speră ca sufletul să ajungă în alt trup (să se reîncarneze) pentru a putea juca din nou table cu vecinii...

Cert e că noi nu știm nimic despre suflet. Sunt cărți „sacre” care vorbesc despre el, putem să le citim și să ne prefacem că am înțeles, le putem vorbi altora despre sufletul nemuritor așa cum repetă preoții, mecanic, ceea ce au învățat la școală, dar vom rămâne la fel cum eram înainte, poate chiar mai idioți, pentru că acum vom avea impresia că știm multe despre suflet. Sunt scripturi care împart sufletul în bucățele de dragul „studiului”, de exemplu.

Observația mea – și a altor jucători ai Jocului Realității – este că omul nu are un suflet, dar poate obține unul. Omul este programat de natură astfel încât să funcționeze la un nivel standard, este centrat de aceasta, alimentat cu carburant cât să funcționeze, apoi este lăsat liber. El va începe să acumuleze informații, adună un bagaj de cunoștințe folositoare în societate și cam atât. Omul educat, va presupune apoi, pe baza afirmațiilor făcute de alții, că deține un suflet care, în mod sigur este „ceva nemuritor care ajunge în rai".

Să vedem acum trei lucruri pe care le spune Jocul Realității despre suflet:

- omul nu are un suflet, dar poate obține unul;
- sufletul se obține numai prin efort corect (ce este acela un efort corect, vă voi spune pe parcurs, în măsura în care există interes pentru așa ceva);
- sufletul este totdeauna primit și nu creat de persoana care practică efortul corect;

Vă aștept cu întrebări, pentru că sunt sigur că este nevoie de lămuriri. Pe toți cei care „cred" că dețin un suflet pentru că așa au citit în cărți, îi rog să închidă frumușel ochii și să verifice dacă au cu adevărat așa ceva. Dacă încă au, bravo lor, pot merge liniștiți să sfințească terenuri de fotbal alături de alți oameni „cu suflet"!

*

- *„Observația că omul nu are suflet ai făcut-o pe sine sau pe alții?*

«Suflet» e un termen care e folosit în multe sensuri. Ai o nouă ocazie să ne (te) rătăcești în semantică. Ar trebui să clarifici, căci vorbești despre un lucru pe care (eu cel puțin) nu-l pot înțelege sau descrie, ce să mai spun despre a-mi exprima părerea privind existența sau posesia acelui lucru.

Oare cărțile spun minciuni sau oamenii pur și simplu nu pot sesiza adevărul? Poate că autorii cărților sacre, știind că nu pot exprima adevărul în cuvinte, nu au lansat decât o momeală – mesajul fiind de fapt: Sufletul există. Pentru ca cei ce nu-l pot observa să-și dorească să corecteze acest... neajuns."

Om_de_jad: Fii foarte atent la următoarea rețetă:

Ingrediente: o cană de făină, 2 ouă, 3 linguri de zahăr, o aspirină, un fir de ață, un pai și cinci boabe de piper.

Mod de preparare: toate ingredientele se iau și se trântesc într-o cratiță, se amestecă preț de zece minute cu o lingură de lemn. Soluția, astfel preparată, se ia și se aplică pe piele. După două ore, cu o altă lingură, de data aceasta de metal, se desprinde crusta de pe piele, apoi se reia procesul până când se termină soluția.

Rețeta asta nu te va ajuta să te procopsești cu un suflet, cel mult vei putea să scapi de sensuri. Iar dacă nu îți merge, să nu dai vina din nou pe mine, da? N-am făcut-o intenționat!

- *„Observația că omul nu are suflet ai făcut-o pe sine sau pe alții?”*

Om_de_jad: Observația asta am făcut-o, cândva, pe mine. Nu e ceva complicat, e necesar să te întrebi dacă ai sau nu suflet. Tu ai suflet? Da? Ia mai gândește-te...

Concluzia e că n-ai suflet, pentru că nu-l simți. Funcționezi, te miști, faci tot felul de lucruri, dar iată cât de simplu este: N-AI SUFLET! Chiar e nevoie de o demonstrație?

- *„«Suflet» e un termen care e folosit în multe sensuri. Ai o nouă ocazie să ne (te) rătăcești în semantică.*

Ar trebui să clarifici, căci vorbești despre un lucru pe care (eu cel puțin) nu-l pot înțelege sau descrie, ce să mai spun despre a-mi exprima părerea privind existența sau posesia acelui lucru.”

Om_de_jad: Despre suflet nu poți să spui prea multe lucruri, pentru că nu găsești cuvinte pentru a arăta ce este el. Mai important este să înțelegi că nu ai un suflet. Numai așa poți să cauți o metodă prin care să-l poți obține. Nu există nici un alt sens pentru „suflet”, nu am făcut o speculație acolo. Sensul de suflet este cel pe care și tu îl cunoști. Suflet înseamnă suflet. Afirmația mea este că omul nu-l are.

- *„Oare cărțile spun minciuni sau oamenii pur și simplu nu pot sesiza adevărul? Poate autorii cărților sacre, știind că nu pot exprima adevărul în cuvinte, nu au lansat decât o momeală – mesajul fiind de fapt pentru ca cei ce nu-l pot observa să-și dorească să corecteze acest... neajuns.”*

Om_de_jad: Cărțile „sacre” spun o grămadă de bazaconii despre suflet, spirit și așa mai departe. Nu e nevoie să insist pe tema asta.

- *„ Procopsirea cu un suflet e țelul jocului ăsta al vostru?”*

Om_de_jad: Scopul, în cadrul Jocului Realității, este să „vezi” ceea ce este de văzut. Am spus asta în prima postare.

- *„Și cum demonstrezi tu că este o minciună? Ceva căruia nu-i poți da o explicație, nu-l poți vedea, pipăi etc...este în mod obligatoriu minciună pentru tine?”*

Om_de_jad: Nu spun că ceea ce nu poate fi văzut, pipăit, este o minciună. Spun doar că oamenii cred că există suflet, le spun şi altora că este aşa, dar nici unul dintre ei nu este sigur pe ce spune. Asta este minciuna despre care vorbeam.

Eu fac nişte afirmaţii. Nu este indicat să crezi în ele. Dacă vom pătrunde în detalii, îţi pot indica anumite metode prin care tu vei putea testa afirmaţiile mele. Dar să nu crezi că aceste metode te vor lămuri în 3 minute. Pe lumea asta, în afară de cafea şi alte câteva lucruri, nimic nu este instant.

- *„Şi ceea ce spui - nu este în sine chiar o minciună?"*

Om_de_jad: De obicei nu mint decât dacă am un scop bine definit. Trage singur concluziile.

- *„E vorba de sufletul acela pe care îl ştie fiecare din noi?"*

Om_de_jad: În teorie fiecare ştie multe lucruri. Dar, practic, tu unde ai sufletul? De exemplu, tu ce ştii despre sufletul tău, vorbind la modul concret? Îmi poţi spune multe lucruri despre mâinile tale, despre ochi, dar nu-mi poţi spune nimic despre suflet.

- *„Eu credeam că Dumnezeu ne dă la naştere sau prin naştere un suflet."*

Om_de_jad: Există oameni care au un suflet obţinut prin muncă. Pe lumea asta, totul se plăteşte cu muncă. Ei nu-ţi pot spune ce este ăla un suflet (de exemplu, dacă e o chestie formată din aburi de ţuică sau nu), dar îţi pot spune ce au făcut ei pentru a obţine un suflet. Nimeni nu ne dă nimic. Aşa cum am spus, suntem puşi pe picioare de către natură, astfel încât să funcţionăm corect. Restul depinde de noi. Nu e frumos să stăm cu mâna întinsă.

- *„Să înţelegem că un suflet se compune din suma energiilor tuturor acţiunilor noastre? Numai pozitive sau şi negative? Bine, acum întrebarea ar fi – de unde să ştim care sunt pozitive şi care nu.''*

Om_de_jad: Acţiunile noastre nu pot compune un suflet, indiferent cât de pozitive sau negative ar fi ele. Ar fi greşit să credem aşa ceva.

Despre acţiunile pozitive şi negative, aşa cum sunt ele văzute de către Jocul Realităţii, este bine să spun următorul lucru: este considerată a fi negativă orice activitate desfăşurată mecanic. Cu cât mecanicitatea acţiunii scade, cu atât acţiunea respectivă devine mai aproape de pozitiv. Dacă este făcută mecanic, chiar şi o activitate pozitivă poate deveni negativă, în ansamblu. Puteţi verifica uşor asta, urmărind activităţile celor din jur: se întâmplă, uneori, ca ceva început bine şi cu bune intenţii să se sfârşească prost, cu consecinţe grave.

- *„Deci...Om_de_jad, ce este sufletul (dincolo de ideea dacă ne naștem cu el sau îl căpătăm)?”*

Om_de_jad: Vorbind la modul practic, putem căpăta un suflet doar atunci când în om apare o colaborare armonioasă a tuturor funcțiilor de bază. Pentru a înțelege conceptul, va trebui să vorbim puțin despre cele 4 funcții principale ale omului, așa cum sunt ele prezentate de către Jocul Realității.

Aceste funcții sunt:

- de mișcare;
- instinctivă;
- emoțională;
- intelectuală.

Când aceste funcții se află în echilibru și lucrează la parametri normali, omul poate căpăta un suflet. Sigur, expresia „a căpăta un suflet” poate da naștere la interpretări, dar nu putem spune nici că omul își creează singur sufletul, deși, într-o anumită măsură, chiar așa stau lucrurile.

Să spunem că din colaborarea celor patru funcții de bază, apare o a cincea, funcție care permite percepția sufletului.

- *„Eu sunt gălăgios. Deduc din ce spui că noi prin excelență suntem negativi. Dacă nu aducem în plan conștient tot ce facem, înseamnă că persistăm în a fi negativi, nu? Iar sufletul este câștigat doar dacă devenim conștienți de faptul că suntem răi și încercăm să facem totul controlat, conștient, nemecanic. Greșesc?”*

Om_de_jad: Ce simplu ar fi dacă doar așa ar sta lucrurile... în plus, ne-am împăca și cu morala conform căreia oamenii sunt înclinați către păcat. Nu este așa.

O acțiune mecanică nu generează obligatoriu ceva negativ. O acțiune mecanică, de obicei, generează o serie de alte acțiuni mecanice. Astfel ia naștere coincidența.

Știi exemplul cu cărămida care stă pe marginea acoperișului unei construcții, iar o persoană trece prin zonă. Coincidența face ca acea cărămidă să-i cadă drept în cap. Acțiunea de a lăsa o cărămidă pe acoperișul unei case, sau de a trece pe lângă o casă în construcție nu reprezintă ceva rău. Rezultatul este altul. Vezi cumva vreo înclinație a cuiva către acțiuni negative aici?

- *„Cine este însetat.....să se regăsească?”*

Om_de_jad: Cine nu este însetat? Crezi că dacă nu îți dai seama că ești bolnav, chiar nu ești? Se spune că cel care știe, tace. Ei bine, eu nu tac. Pe vremea când eram prost, două persoane mi-au dat un șut în fund și mi-au schimbat viața. Dacă tăceau, rămâneam prost pentru totdeauna.

Sunt persoane care susțin că au găsit ceva, dar nu spun nimic despre asta pentru că le e teamă să nu piardă acel ceva. Eu nu cred că ei au găsit ceva, pentru că dacă găseau... și chiar de-ar fi să pierzi tot ceea ce ai dobândit și ai fi pedepsit de viață pentru că ai spus și altora, n-ar conta. Dacă ceea ce ai dobândit e atât de ieftin încât să dispară când îl spui altora, ce sens are să-l mai protejezi?

Spui că informații sunt peste tot... de acord, dar vezi vreo schimbare majoră în peisaj?

Despre gândirea mecanică

Gândirea mecanică este o problemă cu care ne confruntăm toți. De pildă, suntem obișnuiți să considerăm orice ni se spune ca fiind o teorie. De ce? Fiindcă toți avem fel și fel de teorii despre tot și despre toate. Deținem teorii despre lucruri pe care nu le cunoaștem și, natural, gândim același lucru despre cei cu care intrăm în contact. Noi înșine știm că ceea ce cunoaștem este fals și că n-are o bază reală, deci vom considera că și ceilalți mint. În cele mai multe cazuri chiar așa și este, ceilalți mint, dar dacă se întâmplă ca cineva să ne spună un lucru real, îl putem rata.

Indiferent dacă lucrurile pe care le auzim pot sau nu să fie aplicate în viața de zi cu zi, că acele lucruri au sau nu valoare, noi considerăm acele informații ca fiind „o teorie" și cu asta totul s-a încheiat. Clasificăm informațiile respective ca fiind „teorii" și le aruncăm într-un colț. Acest fel de a gândi ne ține pe loc. Acest fel de a gândi stă la baza tuturor problemelor.

V-ați întrebat vreodată de ce răsăritul soarelui nu mai are același impact asupra voastră, așa cum a avut cândva? Din același motiv. Gândirea mecanică va spune: deja cunosc ce este acela un răsărit de soare, ce rost are să-l privesc din nou? Iar întrebarea aceasta este, de asemenea, mecanică și este folosită pentru ca organismul să poată economisi energie. Natura își bate joc de noi oferindu-ne răspunsuri ieftine, iar noi imediat ne conformăm. De ce nu ne spunem: bine, dar care este motivul pentru care nu mai pot simți răsăritul soarelui cu aceeași intensitate? De ce nu ne spunem: ia să mă îndoiesc eu de faptul că m-am plictisit? Te îndoiești vreodată de răspunsul mecanic conform căruia tu deja știi totul despre răsăritul soarelui? Dacă da, atunci reîmprospătează-ți atenția și privește din nou. Asta te va obosi, e adevărat, dar va fi un gest inteligent, un gest mai puțin mecanic.

O altă capcană în care putem cădea este să considerăm informațiile pe care le primim ca fiind prea banale pentru ca noi să ne obosim să plecăm urechea asupra lor. Așa se întâmplă că multe dintre valorile prezente în scripturi sunt tratate superficial și de multe ori li se caută un înțeles pur formal. De câte ori nu s-a întâmplat să citiți Biblia, Dhamapada sau Upanishadele pentru a vă forma o idee, un concept sau o teorie? Și cu ce v-ați ales în urma studierii acestor scripturi? Viața voastră arată altfel acum?

Ne place să gândim complicat, pentru că noi gândim că realitatea este foarte complicată. Ba nu, mai mult, refuzăm realitatea dacă nu este suficient de complexă.

Ideea de a te pune pro sau contra față de anumite informații indică din nou gândire mecanică. Avem impresia că dacă cineva face niște afirmații noi trebuie să fim pro sau contra și că dacă ne-am definit o poziție suntem în siguranță. Nu este așa.

Haideți să facem abstracție de lucrurile pe care le-am discutat până acum și să luăm un exemplu: mersul pe bicicletă. Când cineva îți vorbește despre mersul pe bicicletă este puțin important dacă tu ești de acord cu acesta sau dacă ești împotriva lui.

Iată câteva variante de gândire mecanică pe această temă (și atitudini diverse):

- mersul pe bicicletă este bun și util în societate (acest mod de gândire apare ca un mic val la nivel mental, apoi se stinge așa cum a apărut – indiferența);
- mersul pe bicicletă este inutil. Îmi pot face cumpărăturile mergând pe jos (bunicul meu făcea la fel – tradiție);
- mersul pe bicicletă este un păcat. Sunt împotriva lui, pentru că Dumnezeu ne-a dat picioare pe care ar trebui să le folosim, nu biciclete (așa ni se spune și la biserică – dogma);
- mersul pe bicicletă e o chestie la modă. Îmi place, ca hobby așa... (Nicoleta Luciu folosește zilnic bicicleta – superficialitate);
- mă mir cum de vorbești, mersul pe bicicletă n-a fost inventat de tine. Dacă ai fi inventat tu mersul pe bicicletă te-aș fi crezut, dar am citit deja vorbele pe care le spui într-o carte. Tu nu ne înveți cum să mergem pe bicicletă, doar îți place să te dai mare! În plus, nici nu ești original! (toți ceilalți greșesc, roata trebuie reinventată pentru a fi cu adevărat rotundă – perfecționism)
- Nietzce și Kant au spus că bicicletele nu există, iar dacă ei, oameni deștepți și filosofi de excepție n-au putut să fie siguri de existența bicicletelor, cine ești tu să spui că știi să le folosești? (nu pot să descopăr realitatea, măcar să mă asigur că nimeni nu poate să o facă – invidie)

Apoi începe războiul, pentru că gândirea mecanică merge mâna în mână cu războiul. Fiecare va dori să demonstreze că „ideea sa” despre mersul pe bicicletă este cea corectă, iar timpul pe care fiecare îl putea petrece pentru a învăța efectiv mersul pe bicicletă va fi acum irosit în război. În final, fiecare va rămâne la „părerea” lui și cu asta toată povestea a luat sfârșit. Și iar mă gândesc la răsăritul acela de soare pe care, din cauza gândirii mecanice îl vei rata din nou, din nou, din nou... (vă rog, nu-mi spuneți „și ce-ți pasă ție?”, pentru că și aceasta va fi tot o întrebare mecanică).

*

- *„Cred că deocamdată nu se pune problema să înfierăm automatismele (preconcepții, opinii, etc...), ci să devenim conștienți de modul cum lucrează. Simpla observație atentă și înțelegerea au putere de... dezlegare. Hmm, prea simplu ca să meargă. Doar conștientizând că nu suntem capabili să înțelegem ne plasează la începutul căutării, nu la destinație."*

Om_de_jad: E corect ce spui. Apoi căutăm metode pentru a putea începe căutările. Prima dată trebuie să identifici direcția în care trebuie să te îndrepți, apoi începi să cauți resurse pentru a merge în direcția propusă.

Încă de la început am indicat o direcție prin faptul că am vorbit despre a cincea funcție. Apoi, am descris și principala metodă prin care a cincea funcție poate fi trezită (atenția cu dublă direcție). Pe parcurs, în măsura în care există interes vom discuta și despre scurgerile pe care le avem și despre metodele prin care putem opri pierderile de energie. Natura ne oferă suficiente resurse energetice, însă noi le risipim pentru că nu ne-am format încă o educație prin care să nu permitem pierderile de energie.

- *„Nu sunt familiarizat cu ideea că omul se naște fără suflet cu toate că poți să găsești o logică în faptul că Dumnezeu ne-a creat ca pe niște recipiente pe care să le umple cu harul său atunci când ne vom dovedi vrednici...*

Nu sunt de acord cu condamnarea (totală) a gândirii mecanice pentru că orice fiziolog îți va explica faptul că astfel funcționează corpul (nu doar creierul) nostru. Gesturile mecanice fac parte din toate acțiunile noastre. Toate sunt rezultatul educației dar încercați să vă imaginați că de fiecare dată trebuie să înveți să mergi, să vorbești, să scrii, să te uiți în dreapta și în stânga când treci strada.... Supraviețuirea noastră depinde de automatisme. Percepem lumea așa cum am fost învățați și asta poate fi o limitare. Poate că în alte condiții am fi învățat să percepem 5 dimensiuni, am fi fost capabili de călătorii în timp, am fi fost capabili să levităm, să ne dematerializăm.... Literatura SF a explorat tot ce am fi putut face dacă am fi fost educați altfel. Poate că am fi fost capabili să accesăm dimensiunea informațională și am fi fost atotștiutori...

Cât despre suflet... Am doi prieteni, unul genetician, unul fizician, amândoi, porniți în cercetările lor de pe poziții, dacă nu materialiste, cel puțin indiferente la adresa sufletului care nu prea avea ce căuta în meseriile lor. Cu cât avansau, unul disecând celule, celălalt spărgând atomi, cu cât căutau mai nedumeriți un răspuns, cu atât începeau să admită că tuturor explicațiilor le lipsește componenta divină, indiferent că o numeau câmp, informație sau mai știu eu ce convenții inventau pentru a da sens rezultatelor obținute. Deci ceva există, rămâne doar să conștientizăm asta, și această recunoaștere s-ar putea numi «dobândirea sufletului»"

Om_de_jad: Gândirea mecanică nu este gândire, asta în primul rând. În al doilea rând, gândirea mecanică pornește de nicăieri și te duce nicăieri. Nu cunosc nici un fel de caz în care gândirea mecanică să fi dus la un rezultat concret. Cred că ceea ce consideri tu că este gândirea mecanică se referă la automatisme, însă eu nu sunt împotriva automatismelor. Automatismele sunt bune și ne ajută să fim eficienți, însă dacă vine vorba să aplici automatismul în cazul iubirii, de exemplu, rezultatul nu va mai fi unul bun.

Gândirea mecanică despre care vorbesc se referă la acel „trăncănit interior" pe care nu-l strunești pentru că n-ai resursele energetice necesare și care de cele mai multe ori îți face viața un coșmar.

Când un bețiv îți bate copilul, de exemplu, ai tot dreptul să fii supărat, dar dacă după această experiență de fiecare dată când vezi un bețiv simți ură în mod automat, asta nu mai este în regulă. Poate că te gândești că acest exemplu este puțin exagerat și deplasat, însă dacă observi cu atenție, vei vedea că multe dintre simpatiile și antipatiile noastre au cauze similare cu cele din exemplu. Situații ca cea prezentată aici ne influențează viața mai mult sau mai puțin și noi nu ajungem să ne dăm seama de asta decât după ce depunem un efort susținut în acest sens.

- *„E discutabil ratatul răsăritului, nu poți să contemplezi același răsărit de soare întreaga viață, poți să o faci privindu-l tot din alte unghiuri. Dar pe același, din același loc, ar fi o pierdere de timp. Dar probabil asta e gândirea așa-zis mecanică. Van Gogh scria într-o scrisoare către fratele său despre arta japoneză. El spunea că...japonezul, singuratic, înțelept, urmărește firul ierbii, apoi îl reproduce, merge mai departe și creionează vegetația, apoi fauna și în final, ca o cunună a creației, figura umană. Natura ne oferă poate răspunsuri ieftine, dar ceea ce ea ne oferă cu adevărat e o infinitate de întrebări. Putem alege să căutăm răspunsul unei aceleiași întrebări sau să încercăm câte un pic din toate, măcar să le citim pe toate. Fiecare variantă are avantajele și dezavantajele ei."*

Om_de_jad: Problema este de atitudine; faptul că gândim în termeni de „util". Societatea în care trăim este constituită din lucruri utile, iar tot ce este ne-util (nu vreau să folosesc cuvântul „inutil") ni se pare lipsit de importanță. Însă acest mod de gândire ne-a fost impus de societate, fiindcă societatea vrea performanță cu orice preț. Pentru societate tu contezi doar în măsura în care ești eficient. Fii ineficient o perioadă și vei fi aruncat imediat la gunoi. Îți vei pierde slujba, îți vei pierde prietenii (pentru că și ei gândesc tot în termeni de „util"), vei pierde tot ce ai. Dacă nu ești atent, îți poți pierde încrederea în tine, pentru că noi am fost învățați să avem încredere în noi în aceeași măsură în care societatea are încredere în noi. Așadar, dacă societatea te respectă, TU te consideri important, iar dacă societatea te

condamnă, TU te vei condamna. Pentru societate mecanismul este foarte eficient, însă nu şi pentru tine.

Revenind la răsăritul soarelui. Depinde cum pui problema: într-un fel, fiecare apus de soare este la fel în fiecare zi, indiferent din ce unghi l-ai privi. Dar este la fel de adevărat că nici un răsărit de soare nu este ca cel din ziua precedentă. Şi când spun asta vorbesc serios: din punct de vedere fizic, chiar NU ESTE acelaşi răsărit de soare. Este altă zi, altă situaţie. Depinde doar de noi ce atitudine dorim să adoptăm, dar, de obicei, este bine să alegem atitudinea care ne oferă deschidere. În prima situaţie, dacă vei considera că soarele răsare la fel în fiecare zi, te închizi, te transformi într-o capsulă închisă ermetic, iar în a doua situaţie te vei deschide, vei fi mai receptiv, mai atent, mai sensibil. De aceea a doua variantă este de preferat în locul primei variante. A doua variantă îţi oferă creştere, îţi oferă maturizare.

- *„Numele corect este Nietzsche."*

Om_de_jad: Ţie am să-ţi spun o glumă. Se potriveşte de minune cu situaţia asta.

Un împătimit al jocurilor de noroc tocmai se hotărâse să-şi pună capăt zilelor. Pierduse o sumă mare de bani şi nu mai ştia ce să facă pentru a ieşi din impas. Fiindcă nu mai putea găsi o cale de ieşire, şi-a luat pistolul şi, tocmai când se pregătea să apese pe trăgaci apare soţia lui în uşa şi-i spune:

- În loc să te sinucizi, mai bine m-ai lua cu tine diseară să jucăm împreună la ruletă.

Omul s-a gândit că oricum nu mai are nimic de pierdut şi, chiar dacă ştia că soţia lui nu jucase jocuri de noroc niciodată, a luat-o cu el. La ruletă, soţia îi spune să aleagă numărul 37 şi să mizeze cea mai mare sumă posibilă şi, spre surprinderea sa, câştigă o grămadă de bani. Nu-i venea să creadă, aşa că, la plecare, şi-a întrebat soţia:

- Uite ce este, zice el, pur şi simplu nu-mi pot explica cum de ai ales din prima numărul câştigător. Eu joc de atâta timp şi niciodată n-am avut un aşa noroc.

- Bine, răspunde soţia, dar n-a fost vorba de noroc, ci de un calcul matematic. Mi-am amintit că ziua ta de naştere este pe 8, iar a mea pe 6, aşa că am înmulţit 8 cu 6 şi...

- Hei, o opreşte soţul, dar 8 x 6 fac 48, nu 37!

- Poate că ai dreptate, îi răspunde soţia, dar eu sunt cea care a câştigat!

Poate că nu ştiu să scriu corect numele lui Nietzsche, dar banii sunt la mine. Mai mult decât atât, sunt aproape sigur că acest om cu nume complicat nu putea nici el să scrie corect numele meu.

Om_de_jad: Țin minte că atunci când am aflat despre atenția cu dublă direcție am fost pur și simplu năucit. Nu-mi venea să cred că până atunci nu mă gândisem la un lucru atât de important.

Atenția cu dublă direcție ne ajută să înțelegem ce este „maya" despre care tot auzim vorbindu-se. Și nu să înțelegem la modul teoretic (în sensul că vom ști să scriem corect cuvântul), ci efectiv să ne desprindem puțin de „maya" și să aruncăm o privire... dincolo.

- *„Care e diferența între atenția cu dublă direcție și ceea ce noi numim atenție distributivă?"*

Om_de_jad: Prin atenție distributivă se înțelege de obicei fragmentarea atenției cu o singură direcție. Ești absorbit în mai multe locuri în același timp. În plus, diferența dintre atenția obișnuită și atenția cu dublă direcție constă în faptul că în atenția obișnuită nu este nevoie de „simțire", spre deosebire de atenția cu dublă direcție, unde aceasta este prezentă. Atenția cu dublă direcție vine totdeauna însoțită de o emoție specifică (pot să spun că fără această emoție specifică, atenția cu dublă direcție chiar e imposibil de obținut).

Rudolf Steiner denumește atenția cu dublă direcție „conștiența de obiecte conștientă de sine". E o definiție frumoasă.

- *„Bun, devii conștient de tine. Observi mai multe lucruri în mod intuitiv, în sensul că ai atenția nefocalizată pe un obiect anume, fiind în același timp conștient de tot ce se petrece în jur. Practicând atenția cu dublă direcție, obținem un suflet? Devenim conștienți că deținem un suflet? (încă nu am dat definiția sufletului). Și dacă da, care sunt beneficiile? Ne mișcăm mai ușor în mediul înconjurător? Poate că și așa ne mișcăm suficient încât să obținem ceea ce dorim și nu avem nevoie de mai mult.*

De exemplu: am în mână o armă care lovește ținta aflată la 100 metri depărtare. Cu ce mă ajută pe mine o armă care poate lovi ținta la 1000 de metri, când ținta mea e la 100 de metri?

Deja îți anticipez răspunsul și anume: ca să fim capabili să lovim ținte aflate la 1000 de metri. Dar te aștept pe tine să o spui."

Om_de_jad: Practicând atenția cu dublă direcție trezim a cincea funcție. De fapt am spus asta (dacă nu mă înșel) în topicul despre atenția cu dublă direcție.

Atenția cu dublă direcție nu poate exista decât atunci când cele patru funcții colaborează. Pentru amintirea de sine, despre care vorbește Gurdjieff, trebuie să participe 3 funcții. Atenția cu dublă direcție presupune participarea celor patru funcții.

Aşadar, persoanele care nu pot practica atenţia cu dublă direcţie pot încerca amintirea de sine, care este un fel de concentrare asupra propriei persoane. Când faci ceva, încerci să-ţi aminteşti „eu sunt”: asta este amintirea de sine. Dacă nu poţi practica nici măcar amintirea de sine înseamnă că funcţiile tale sunt destul de leneşe, sau că pierzi foarte multă energie prin scurgeri.

Putem lega cumva atenţia cu dublă direcţie şi de practica yoga pentru a-ţi face o idee, dar în Yoga lucrurile sunt prea stricte. Ceea ce scriu în continuare e un fel de schemă, nu e ceva real (deci să nu ţipe brusc yoginii răniţi în orgoliu cum că centrii de forţă sunt altceva sau că nu le-am scris corect denumirea): putem spune că dacă mulladhara, svadishtana şi manipura sunt dinamizaţi, obţinem amintirea de sine. Dacă participă şi anahata, putem vorbi despre atenţia cu dublă direcţie. A cincea funcţie va fi dinamizarea lui vishuddha. Ce am spus aici este pur formal, nu înseamnă că amintirea de sine dinamizează centri de forţă, sau că a cincea funcţie este centrul vishuddha.

Dacă încă nu eşti lămurit la ce foloseşte atenţia cu dublă direcţie, spune-mi, că mai adăugăm nişte date. Veniţi şi voi cu întrebări pe problemă, că dacă discutăm numai despre scrierea corectă a numelor diferitelor personalităţi trecute, prezente sau viitoare nu ştiu dacă se limpezesc lucrurile.

- *„Despre ce fel de «simţire» e vorba?”*

Om_de_jad: La atenţia cu dublă direcţie participă şi funcţia emoţională. Noi când suntem atenţi folosim doar două funcţii şi foarte rar trei. Încearcă atenţia cu dublă direcţie şi vei vedea că nu poate fi obţinută prin metodele obişnuite pe care le folosim pentru a fi atenţi în viaţa de zi cu zi. Centrul emoţional trebuie reeducat pentru ca atenţia cu dublă direcţie să poată exista.

Majoritatea oamenilor care aud despre noţiunea de atenţie cu dublă direcţie consideră că ştiu despre ce este vorba, însă folosesc doar două sau trei funcţii şi nu patru cum ar trebui. Reţine acest lucru: pentru ca atenţia cu dublă direcţie să existe, trebuie ca şi funcţia emoţională să participe.

- *„Pe subiectul respiraţiei am avut ceva discuţii cu mai mulţi oameni...de la meditaţia tip yoga, la respiraţia în situaţii critice şi, foarte interesant,...în timpul scufundărilor. Complex şi totodată cu multe semne de întrebare... ce rol joacă lumina, mirosul etc. e partea a 2-a... pe mine mă interesează mai puţin aspectul acesta, eu bat spre altă idee şi anume aceea de depersonalizare şi reacţie rapidă...acel stadiu în care îţi intră în reflex... să fiu mai concis, o anumită „boală”...ca atunci când nu te poţi abţine şi măsori kg, privirea, mirosul,*

mimică, mediul înconjurător, sunetele, când faci cunoștință cu un simplu om... sau neputința de a privi o floare normal, fără să te gândești la celule, factorii ce au determinat să fie ofilită sau să aibă o frunză ruptă...etc. Înțelegi unde bat, landscape?"

Om_de_jad: Ai atins un punct foarte sensibil şi mă bucur că am ocazia să fac aici legătura dintre atenția cu dublă direcție și capacitatea de sinteză.

În atenția obișnuită folosim analiza. Așa cum spui și tu, privind o floare ne gândim la celule, la cui i-o vom oferi, la orice altceva mai puțin la floarea REALĂ.

E bine să ne gândim puțin de ce se întâmplă așa, de ce nu putem privi floarea reală. Observația mea este că nu putem face asta pentru că traficul intern nu ne dă voie.

Haideți să gândim mintea ca pe un fel de interfață. Acest mod de a privi lucrurile ne va ajuta să înțelegem de ce există trafic interior și de ce fiecare gând este însoțit de o anumită „tensiune".

Am să descriu lucrurile pe scurt, urmând să analizăm problema în detaliu în funcție de întrebările voastre.

Când ne naştem, existăm, dar numai cei din jur pot confirma asta. Atunci suntem centrați în interior, iar comunicarea cu exteriorul nu poate fi făcută decât extrem de limitat. Pentru ca interiorul să poată comunica cu exteriorul (prin interior mă refer la noi înşine, iar prin exterior la ansamblul de factori şi fenomene din afara noastră) este nevoie de o interfață, iar aceasta este activitatea mentală, mai pe scurt, mintea.

Mintea este cea care pendulează, necontenit, astfel: interior → exterior → interior. Trebuie să mai ținem cont de faptul că „interior" înseamnă o anumită frecvență de vibrație, iar exterior altă frecvență de vibrație. Pentru ca mintea să poată purta informația de la exterior la interior şi invers, a fost inventat interpretorul, sau, cum îi mai spun jucătorii, „aparatul formator".

Vasăzică, informația intră din exterior, trece prin aparatul formator pentru a-şi schimba frecvența de vibrație, apoi ajunge în esență (în interior). Apoi, din interior, informația trece iarăşi prin interpretor şi ajunge în exterior sub forma acțiunii.

INTERPRETORUL, sau aparatul formator, funcționează ca o maşinărie. El chiar este o maşinărie (desigur, una naturală) şi este influențat de societate, educație etc etc etc.

Ceea ce este important de reținut e că cu cât interpretorul este mai evoluat, cu atât interiorul are mai multe probleme şi tinde să fie acoperit. La polul opus, dacă interpretorul nu este evoluat, informația ajunge la esență (la interior) foarte deformată.

Este clar pentru noi toți că activitatea mentală (sau mintea) reprezintă o interfață foarte complexă şi fără de care ființa nu poate evolua. Pe Pământ este singura posibilitate prin care interiorul se poate maturiza. Deocamdată atât despre mintea ca interfață.

Revenim la capacitatea de sinteză. Atenția cu dublă direcție ne ajută să slăbim puțin activitatea interpretorului. Practicând atenția cu dublă direcție o perioadă mai mare de timp, vom dobândi o capacitate de sinteză mai mare, iar când vom dori să folosim interpretorul în scopuri proprii, acesta va fi cu mult mai eficient pentru că va avea timp să se odihnească. Deci împușcăm doi iepuri dintr-un foc.

- *„Regret că m-ai înțeles greșit... odată ajuns la o anumită experiență, my friend, e greu să mai păstrezi un echilibru... bineînțeles, poate eu vorbesc pe lângă subiect... am greșit de mii de ori și voi mai greși. Dar, mă refer... my friend... odată ajuns, prin absurd, la acel nivel de cunoaștere... nu cumva reîntoarcerea la realitate este șocantă? Dacă încerci să mă ironizezi las baltă discuția și gata... o țigară fumată meditativ în minus.''*

Om_de_jad: Primul lucru: nu te-am înțeles greșit. Al doilea lucru: eu nu ironizez pe nimeni. Dacă fac vreodată o glumă nu o fac pe seama unei persoane, ci pe seama unei situații care se creează și care este oricum haioasă. De exemplu – în cazul întrebării formulate de tine – nu văd cum poți fi un om cu adevărat pragmatic și totuși să nu vezi pragmatismul meditației. Cel care meditează nu poate fi decât un om foarte pragmatic. Faptul că tu consideri că meditația și pragmatismul nu merg mână în mână se datorează probabil unei idei greșite despre ceea ce înseamnă să meditezi. Undeva, acolo, probabil că faci o legătură între „a medita" și „a pierde vremea". Și asta pentru că tu crezi foarte mult în eficiență, însă îți spun, în cele din urmă meditația aduce chiar și eficiență. Se știe că persoanele care meditează se pot concentra mai ușor și că își fac treaba mult mai bine. Așadar, chiar dacă privești meditația prin prisma pragmatismului, tot n-ai motive să o consideri ineficientă sau inutilă.

Spui așa: „...odată ajuns, prin absurd, la acel nivel de cunoaștere...nu cumva reîntoarcerea la realitate este șocantă?"

Realitatea este totdeauna șocantă, însă e bine să ții cont de faptul că ceea ce tu trăiești acum nu este realitate, deci n-ai la ce să te reîntorci. Poate că arată frumos sau poate nu, poate că este viu colorată, însă aceasta nu este realitate. Deci nu e vorba despre o „reîntoarcere" ci mai degrabă despre o nouă naștere. Și când te-ai născut prima dată a fost șocant. Tu ai dreptate când spui că este șocant, dar gândește-te că dacă nu treceai prin șoc la naștere, în final ai fi murit.

Deci nu va exista o reîntoarcere. Când te-ai trezit nu mai există nici o cale prin care să te poți reîntoarce la „realitatea" pe care o percepi acum.

Legat de atenția cu dublă direcție și cu ce scriu aici: n-am pornit acest topic pentru a-mi etala calitățile mele de cunoscător. Ți-am spus lucrurile astea și în discuțiile pe care le-am

avut cu câteva săptămâni în urmă, dar ori ai uitat ce-am spus, ori dintr-un anumit motiv nu vrei să le iei în calcul.

Ca să nu primesc aceeaşi întrebare de 100 de ori, o să spun din nou ceea ce ţi-am spus acum câteva săptămâni: cu ani în urmă, când am început să caut un răspuns, n-am avut la dispoziţie altceva decât cărţi. N-am avut pe cine să mă bazez pentru că eram, ca şi tine, un maaaaare încăpăţânat. Mai mult decât atât, toate persoanele cu care am intrat în contact atunci mi se păreau că sunt pe lângă subiect. Ceea ce căutam eu era total altceva faţă de ceea ce ei puteau să-mi ofere.

Şi mi-a fost foarte greu să mă descurc, pentru că nu ştiam dacă înaintez sau dau înapoi. Nu aveam nici o unitate de măsură, nu ştiam dacă ceea ce găsesc zi de zi este real sau fals, nu ştiam pe ce să pun o bază şi pe ce să nu pun.

Şi nu aveam nevoie să găsesc un guru pe care să-l ador şi să-l venerez, ci de un om normal, care bea o bere din când în când, dar care îmi poate da un sfat corect legat de modul în care caut, ce fac bine, ce nu fac bine, unde calc strâmb şi de ce nu-mi iese un anumit lucru.

Atenţia cu dublă direcţie trebuie practicată dacă te-ai săturat de modul în care trăieşti acum. Dacă eşti mulţumit de viaţa ta actuală, foarte bine, n-ai de ce să încerci vreun fel de atenţie. Dar problema e alta: poţi fi neatent şi mulţumit?

- *„Dar de ce ar trebui să dispară? Frica, teama, emoţia... sunt nişte picături de divinitate în clarobscurul uman. Dacă atenţia în o mie de direcţii conduce la excluderea unor sentimente care ne umanizează, atunci prefer să nu am de a face cu ea.”*

Om_de_jad: Să nu confundăm. Nu orice fel de frică, teamă sau emoţie ne umanizează. Atenţia cu dublă direcţie ne ajută să facem distincţie între sentimentele care ne umanizează şi sentimentele care ne duc în direcţia opusă, adică spre dezumanizare. În nici un caz nu vom fi transformaţi în legume dacă practicăm atenţia cu dublă direcţie. Este oarecum logic, atenţia de orice fel ar fi ea nu poate duce decât la aprofundarea sentimentelor naturale şi nicidecum la estomparea lor. Neatenţia duce la asta, nu atenţia.

De exemplu, este normal şi natural să ai emoţii când cineva strigă „bau!” în spatele tău, dar nu mai este la fel de normal să ai fobii. Şi fobiile ţin tot de frică, teamă şi emoţii, dar de latura mai închisă la culoare a fiinţei umane. Fobiile nu mai pot fi considerate „picături de divinitate în clarobscurul uman”.

Iar atenţia cu dublă direcţie este o atenţie care aduce integritate, nu dezintegrare. N-o confundaţi cu atenţia aşa-zis distributivă a doamnei de la ghişeu care în timp ce dă bilete clienţilor, discută cu colega, ascultă „Radio 21”, îşi face unghiile şi o atenţionează şi pe fiica ei prin telefon să nu dea foc la perdele.

- *„Părerea mea e că nu ne putem depăși condiția umană, iar dacă încercăm să o facem, ajungem ori la spitalul de nebuni ori ne amplificăm viciile.''*

Om_de_jad: Nu căuta lucruri imposibile. Caută doar lucruri posibile, să vezi ce bine o să fie. Cine ți-a spus că trebuie să-ți depășești condiția umană? Și să devii ce, un Superman? E aiurea să fii Superman, va trebui să dai jos pisici de pe acoperișul caselor și să zbori cu fete printre nori. În plus, mie mi se pare grețos costumul lui Superman.

- *„Eu am renunțat de mult la sporturi d-astea, măcar acum dorm liniștit, mult mai liniștit ca înainte când căutam un răspuns imposibil. E ca și cum luăm o mașină și îi dăm jos scaunele, volanul, ușile, capota, pentru a o face mai rapidă. Teoretic devine mai rapidă, dar practic nu mai e mașină. Așa cred că se întâmplă și cu noi atunci când încercăm să împingem limitele psihice la extrem (am și eu o listă de poeți, artiști etc).''*

Om_de_jad: Foarte bine că te-ai lăsat de sporturi de-astea. Cine crede că trebuie împinse limitele psihice la extrem nu e prea inteligent. Psihicul uman e atât de delicat...și corpul fizic la fel (e nevoie doar de câteva grade celsius în plus în corpul uman pentru a muri). Suntem fragili, se vede cu ochiul liber. De ce să împingi ceva la extrem?

- *„Până una-alta ne pierdem în cuvinte... scriem ceva frumos și apoi ne gândim la ziua de salariu sau la soțul ce a lăsat frigiderul deschis... sentimentele ce ne umanizează nu sunt decât note atinse din când în când din greșeală, note ce distorsionează percepția realității făcând din noi un cântec prea trist și iluzoriu... și ne sperie... Atenția ne ajută să ne amintim cine suntem... o mână de oameni aruncați pe un bolovan undeva în univers ce ne târâm existența sinucigașă și egoistă, mințindu-ne în fiecare zi că iubim sau că suntem realiști.''*

Om_de_jad: Dacă nu vrei să te pierzi în cuvinte, e perfect. Dacă te-ai săturat de cuvinte este foarte bine, înseamnă că poți încerca atenția cu dublă direcție. Dar nu te-ai săturat de cuvinte, fiindcă din gura ta ies doar injurii la adresa existenței. Dacă ești absolut sigur de faptul că suntem «o mână de oameni aruncați pe un bolovan undeva în univers ce ne târâm existența sinucigașă și egoistă, mințindu-ne în fiecare zi că iubim sau că suntem realiști», de ce nu te sinucizi?

Dacă existența este atât de neprietenoasă și ești sigur că nu se poate face nimic, de ce te mai obosești s-o acuzi? Oricum nu se poate face nimic, ce rost are să mai fii nemulțumit?

Spui că în fiecare zi ne mințim că iubim și că suntem realiști. De acord cu tine, dar tu le spui celor din jur „eu vă mint că vă iubesc, deci nu puneți nici o bază pe mine pentru că nu sunt un om realist" ?

Dacă ai curaj să le spui celor din jur să nu mai pună nici o bază pe tine şi pe felul în care iubeşti, ai făcut un pas important. Spune-le aşa apropiaţilor tăi: uite, eu nu mă pot abţine să nu vă mint. Mă prefac că vă iubesc, mă prefac tot timpul. Să nu mă consideraţi niciodată un om de încredere, că nu sunt. Poţi? Ar trebui să poţi, că oricum existenţa noastră pe acest bolovan din univers nu contează, după cum ai spus.

- *„Păi ştiu singur să interpretez. Te trimiteam să povesteşti mai mult despre joc, spune cum funcţionează jocul. Că la imaginaţie şi memorie e aproape imposibil să renunţi."*

Om_de_jad: Să-ţi spun o poveste.

Un om, mergea pe stradă. Afară ploua. Chiar înainte să iasă pe uşă, soţia sa i-a spus că ar fi bine să cumpere nişte roşii din piaţă.

Omul nostru se gândea: vasăzică, trebuie să cumpăr nişte roşii din piaţă. E cam frig afară, ia te uită cum plouă!

Apoi, continuă: e posibil ca pe frigul ăsta să nici nu mai fie ţărani în piaţă cu roşii. Chiar aşa, or mai fi roşii la vremea asta pe tarabă? Dacă nu sunt roşii, pot să cumpăr castraveţi. Castraveţii ar trebui să fie încă pe piaţă în momentul ăsta, pentru că există castraveţi de toamnă. Îşi aduse aminte cum, în copilărie, tatăl său cultiva castraveţi de toamnă. Erau buni, iar mama lui făcea murături, pe care el le mânca cu poftă, împreună cu o tocană de cartofi.

Bună tocana de cartofi, se gândi el. Dar totul e să ai cartofii proaspeţi şi la fel să fie şi pâinea pe care o mănânci. Dacă pâinea nu este proaspătă şi caldă, nu e bună. Da, dar pentru asta e nevoie să locuieşti în apropierea unei brutării.

Brusc îşi aminti de un coleg de şcoală care îşi făcuse brutărie. Ah, ce vremuri, îşi spuse el, pe coleg îl chema Ion. Ce figură mai era şi acest Ion... în copilărie fusese îndrăgostit de aceeaşi fată ca şi el. La un moment dat chiar au avut o dispută legată de fata aceea, dispută din care s-au ales cu vânătăi...

Dar cea mai mare vânătaie pe care a avut-o a primit-o în clasa a XII-a, îşi aminti el. Şi tot de la o dispută pornită din cauza unei fete.

Brusc, omul nostru se trezeşte. O maşină frânează chiar aproape de el. Şoferul, din maşină, îi strigă:

- Ce faci omule, nu eşti normal, traversezi strada pe unde nu e trecere de pietoni? Omul nostru nu spune nimic. Acasă, când povesteşte ce i s-a întâmplat, începe aşa:

- Mergeam pe stradă şi mă gândeam, când, peste mine era să dea un tâmpit cu maşina.

Acasă la el, tâmpitul cu maşina îi povesteşte soţiei sale:

- Mergeam cu mașina și mă gândeam, când, era să dau peste un tâmpit care nu traversa strada pe trecerea de pietoni. Amândoi se gândeau...

Așa începe jocul. Când înțelegi că n-are sens să mai visezi cu ochii deschiși.

- *„Ca fapt divers, știu autohipnoza. Reușesc să elimin orice gând. Și așa pășesc în subconștient peste câteva minute, mai ales dacă mă concentrez pe respirație. Diferența e că totul e mai clar, mai liniștit, mai limpede."*

Om_de_jad: La început, efortul este necesar, pentru că energia mentală este singura pe care știm să o controlăm. Școala și societatea ne-au ajutat în acest sens. Ne vom folosi de energia mentală, pentru că este singura pe care o cunoaștem cât de cât. Dar există moduri greșite de a folosi energia mentală. O controlăm într-o oarecare măsură, dar o direcționăm unde nu trebuie. Un exemplu de utilizare eronată este încercarea de a elimina gândurile.

Nu te strădui să elimini gândurile pentru că nu poți face așa ceva. Dacă, Doamne ferește, reușești, deși nimeni n-a reușit vreodată să facă asta, ajungi la spitalul de nebuni. Scopul e să trezim inteligența, nu să eliminăm ceva.

În acest moment, gândurile te ajută foarte mult. Ele există în capul tău cu un anumit scop și nu trebuie să intervii încercând să le elimini. Ce vei face după ce elimini gândurile?

Mai bine fă altceva: observă-le! Vei afla foarte multe lucruri interesante despre tine. Și, dacă ai curaj, vino pe forum și spune-ne și nouă ce gânduri ai, să vedem dacă ne-a trecut prin cap vreodată așa ceva.

Să păstrăm lucrurile simple, așa cum sunt ele de fapt.

- *„Om_de_jad, dar la ce folosește? Adică încearcă să fii mai concret. Că nu suntem un cerc ezoteric aici! Poate nu știe lumea. Zi-le și lor!"*

Om_de_jad: Să luăm testul cu ceasul. El te ajută să-ți dai seama că n-ai voință. Dacă n-ai înțeles că n-ai voință, este bine să repeți testul până înțelegi.

Când înțelegi că n-ai voință, privești lucrurile puțin diferit și asta din două motive: primul, începi să vezi că te găsești într-un mare rahat și al doilea, începi să cauți la modul cel mai cinstit o metodă prin care să capeți voință.

Problema apare în momentul în care crezi că poți face. Ei bine, nu poți face nimic, așa cum ești în situația de față. Lucrurile ți se întâmplă. Acum ești bucuros, peste două minute ești nervos, apoi devii melancolic... orice om inteligent a observat haosul care este în interior.

Să spunem că Jocul Realității ne vorbește despre posibilitatea de a studia propria noastră psihologie, de data asta fără intermediari.

Iar scopul meu este să vă dau unelte pentru a putea începe să faceți „săpăturile".

- *„Hehe... ce chestie. Multă complicație pentru o treabă simplă. Eu m-am așezat și m-am relaxat, și m-am uitat la ceas pentru multe minute, fără ABSOLUT nici un gând care să-mi perturbe mintea. Nu practic zazen, și nici Yoga. În momentul în care stau așa, și-mi alung gândurile din minte, simt că devin parte integrantă din tot ce-i în jurul meu, și realitatea înconjurătoare devine mult mai clară, culorile mai vii, e o experiență greu de descris în cuvinte. Într-un cuvânt devin mult mai conștient de mine, cu fiecare moment în care stau așa...*

Nu trebuie neapărat să mă uit la acul ceasului, am făcut chestia asta cu mult înainte să aflu de testul ăsta, uitându-mă la frunze în parc; dar prima dată a fost pe malul unei ape când mă uitam la reflexiile din valurile apei...

Pur și simplu am stat acolo, singur, pe malul apei, relaxându-mă în natură (iubesc natura) și m-am uitat la valuri cum se mișcă, și la reflexii cum strălucesc pe valurile mișcătoare; gândurile au încetat unul câte unul și eu pur și simplu mă uitam la valuri și la reflexii fără să mă gândesc la nimic... pentru mult timp. A fost super, și e o metodă preferată de relaxare. Chestia e că, făcând asta, mi se ascut foarte mult simțurile, și percep realitatea mult mai real, e ca și cum m-aș regăsi pe mine însumi. E super ok să o fac atunci când realitatea e frumoasă (adică stau într-un loc feeric, într-un parc sau pe marginea unei ape) dar nu îmi place să fie realitatea așa reală în viața gri de zi cu zi. However, nu continui concentrarea prea mult, că ajung la chestii dubioase, în genul că încep să simt uniune între mine și ceea ce mă înconjoară așa de puternică, încât parcă este o extensie a mea, și simt că aș putea muta obiecte sau deforma realitatea prin simpla voință; ceea ce imediat declanșează un mecanism de siguranță care-mi aruncă în minte gândul «vezi să nu o iei razna» și se duce tot. Nu știu cum e la alții dar chiar dacă îmi alung gândurile din minte, stând așa, SIMT.

Și mă trezesc parcă la viață din ce în ce mai mult și simt mai clar totul; problema e că atunci când viața e urâtă DOARE, și prefer să-mi las gândurile să se înghesuie și să-mi trăiască conștiința realitatea imaginară dată de firul gândurilor mele... E frumos să te concentrezi asupra vieții când stai în locuri feerice, dar nu-mi place să o fac la birou sau pe stradă pentru că se amplifică conștiența dorinței de a nu fi acolo. Uneori m-am gândit că oamenii care beau o fac tocmai ca să evadeze din realitatea pe care ei n-o vor; pentru că, inconștient, între realitatea clară și neclaritatea dată de beție, ei o aleg pe ceea din urmă. Cât despre testul cu piciorul și mâna în direcții opuse eu tocmai am încercat, și e ușor. Trebuie doar să te concentrezi în același timp la amândouă ca să le separi, căci piciorul va tinde să se oprească și să se miște după mână''

Om_de_jad: Jucătorii caută să afle realitatea, caută să descopere ce există, nu caută să devină neapărat „mai romantici”. Tu cauți să-ți proiectezi propriile vise într-un cadru exterior feeric, lucru care îți provoacă plăcere. Concomitent încerci să te ferești de lucruri care îți provoacă neplăcere. Din punctul tău de vedere este corect, dar din punctul de vedere al jucătorului acest mod de gândire nu duce nicăieri. De exemplu, dacă ai cancer și vei muri în câteva zile, mai contează dacă ești optimist sau pesimist, ori dacă afară plouă sau nu, ori dacă vacanța ți-o petreci la munte sau la mare, mai contează dacă privești un apus de soare sau știrile de la ProTv?

Din descrierea ta, deduc că deții o imaginație bogată, care te influențează suficient de mult încât atunci când e soare afară să te facă fericit, iar când plouă și este vreme rea, să dea cu tine de pământ și să te facă să suferi. Acest joc sado-masochist poate fi practicat până când te saturi de el. Și când te saturi să te simți instantaneu „unit cu natura” când e soare afară și „ultimul om” când plouă și e urât sau când soacra îți sună la ușă la ora 6 dimineața, atunci vei deveni interesat de Jocul Realității.

Câteva comentarii rapide la afirmațiile tale:

„Chestia e că făcând asta mi se ascut foarte mult simțurile, și percep realitatea mult mai real, e ca și cum m-aș regăsi pe mine însumi. E super ok să o fac atunci când realitatea e frumoasă (adică stau într-un loc feeric, într-un parc sau pe marginea unei ape) dar nu îmi place să fie realitatea așa reală în viața gri de zi cu zi.”

Unii oameni își ascut simțurile când beau bere și mănâncă mici. Atunci realitatea LOR este frumoasă.

„However nu continui concentrarea prea mult, că ajung la chestii dubioase, în genul că încep să simt uniune între mine și ceea ce mă înconjoară așa de puternică, încât parcă este o extensie a mea, și simt că aș putea muta obiecte sau deforma realitatea prin simpla voință; ceea ce imediat declanșează un mecanism de siguranță care-mi aruncă în minte gândul «vezi să nu o iei razna» și se duce tot.”

Ceea ce te înconjoară nu poate fi nicidecum „o extensie a ta”, asta dacă nu ești cumva Dumnezeu și natura îți devine propria extensie. În ceea ce privește mutarea obiectelor sau deformarea lor prin simpla voință, te sfătuiesc să-ți faci curaj să încerci, să vezi dacă poți sau nu să deformezi obiecte, asta doar ca să te convingi că totul este în imaginația ta (ar trebui să te întrebi de ce un om cu o concentrare atât de puternică cum susții că ai nu are curajul să meargă până la capăt și să deformeze obiecte de exemplu). Cred cu tărie că vei reuși să levitezi, dar doar la o înălțime joasă, cel mult medie. „[...] dar nu îmi place să fie realitatea așa reală în viața gri de zi cu zi” – realitatea este realitate, nu este „așa reală” sau „mai puțin

reală". Ai grijă că vorbești despre o realitate din propria ta imaginație. De aceea îți și apare gândul „vezi să nu o iei razna". A propos, cum e realitatea astăzi?

„Nu știu cum e la alții dar chiar dacă îmi alung gândurile din minte, stând așa, SIMT. Și mă trezesc parcă la viață din ce în ce mai mult și simt mai clar totul; problema e că atunci când viața e urâtă DOARE, și prefer să-mi las gândurile să se înghesuie și să-mi trăiască conștiința realitatea imaginară dată de firul gândurilor mele..."

Faci o mare greșeală încercând să-ți alungi gândurile din minte. De aceea preferi să-ți lași gândurile să se înghesuie și să-ți trăiască conștiința realitatea imaginară dată de firul gândurilor.

„Uneori m-am gândit că oamenii care beau o fac tocmai ca să evadeze din realitatea pe care ei n-o vor; pt că inconștient între realitatea clară și neclaritatea dată de beție, ei o aleg pe ceea din urmă."

Încearcă cu droguri. Ele te vor ajuta să fugi de „realitatea pe care n-o vrei", ajutându-te să pătrunzi în „realitatea pe care o vrei".

Eu NU vorbesc despre o realitate în funcție de preferințe, ci despre Realitatea cu R mare. Realitatea care există.

- *„Am vorbit în mod voit la figurat, referindu-mă la percepția realității. Sigur că ai dreptate, Realitatea este una singură, dar nu trebuie să uităm că majoritatea o percep în felul lor, ușor diferit în funcție de cum e fiecare, sau de cum vrea să o perceapă.*

Știu că mulți oameni nu trăiesc în realitatea Reală, ci suprapun peste Realitate lumea lor, ca un buffer între Realitate și Realitatea lor. Am încercat cu droguri ușoare. Nu sunt mare lucru.

Nu îmi place să mă droghez, nici cu băutura, nici cu marihuana sau hașiș.

Îmi place să simt realitatea Clar, chiar dacă o trec prin filtrul propriu, și o percep după cum îmi place. A trăi în lumea lor, este un dar pe care doar oamenii îl au. Fiecare își suprapune lumea lui peste realitate, cu excepții puține. Unii se trezesc, văd Realitatea, și se culcă la loc... Alții se trezesc, văd realitatea, și rămân în ea. Altora le e frică să se trezească.

Nu știu dacă e bine să te trezești, și să fii cam singur în Realitate. De exemplu, dacă ești Treaz în Realitate, nu mai există magie. În momentul în care un magician încearcă să-ți mute atenția asupra unui loc pentru a face o chestie ascunsă în altul, nu va reuși. Când ești Treaz în realitate știi cam tot ce se petrece în jurul tău. E frumos să stai în parc și să nu știi traiectoria frunzei care cade. Și nici a fulgilor de zăpadă atunci când ninge."

Om_de_jad: Înainte de toate, „îndemnul” meu de a consuma droguri era o glumă. Ştii bancul acela în care Bulă încercă să-şi bage în fund o chiflă pentru că stomatologul i-a zis să mănânce „în partea cealaltă” ? Cam aşa mi-ai interpretat şi tu mesajul.

Eu sunt împotriva oricărei forme de întunecare a inteligenţei. Sunt împotriva alcoolului, sunt împotriva fumatului. Deci ce să mai spun de droguri!!!

Jocul Realităţii te ajută să te înţelegi pe tine ca om din toate punctele de vedere. El nu îţi impune o doctrină în care să crezi, nu te îndemnă să practici anumite ritualuri, nici măcar nu-ţi cere să crezi în Dumnezeu. Jocul Realităţii conţine o serie de metode şi tehnici prin care tu poţi deveni mai atent, mai conştient de realitate. Mai întâi de realitatea ta interioară, apoi de realitatea cu R mare. Tu ai dreptate când spui că fiecare om trăieşte în lumea lui, dar dincolo de graniţele psihologice ale fiecăruia există realitatea, iar aceasta este una singură. De exemplu, doi oameni pot vedea diferit un copac, dar copacul în sine este unul singur. Cu privirea clară, vei putea vedea copacul real. Acesta este Jocul Realităţii, calea prin care putem scăpa de hipnoza în care trăim zi de zi.

- *„De exemplu faptul că realitatea poate fi percepută altfel dintr-o infinitate de poziţii ale observatorului nu dovedeşte inexistenţa unei unice Realităţi ci doar că pot exista o mulţime de puncte de vedere diferite.”*

Om_de_jad: Când priveşti prin gaura cheii, acela este „un punct de vedere”. Poţi găuri uşa în nenumărate locuri, dobândind astfel tot felul de „puncte de vedere”. Dar numai ceea ce este dincolo de uşă este real şi nu numai că nu poate fi văzut corect şi total prin aceste puncte de vedere, dar poţi începe să te agăţi de acel punct de vedere şi să crezi că el reprezintă realitatea.

Jocul Realităţii pe care eu îl prezint este, de asemenea, un punct de vedere. Nu te agăţa de el, pentru că nu reprezintă realitatea. Nici eu nu cred în Jocul Realităţii, de aceea l-am şi denumit „joc”.

Este un joc, nu deveni prea serios în legătură cu el, dar caută în acelaşi timp să nu devii neserios, pentru că în spatele acestui punct de vedere se află chiar realitatea cu R mare. Sparge uşa dacă ştii cum să vezi ce e dincolo, sau joacă puţin acest joc până prinzi curaj să loveşti cu piciorul în uşă. Jocul Realităţii NU este realitatea, tot aşa cum nici cuvântul „vin” n-o să te ameţească.

A cincea funcție. Despre suflet (continuare)

Continuăm astăzi discuția începută ieri, de data aceasta cu amănunte suplimentare, lămurind – sper eu – o serie de aspecte ale problemei.

Așa cum am mai spus, omul dispune de patru funcții de bază:

- funcția de mișcare;
- funcția instinctivă;
- funcția emoțională;
- funcția intelectuală;

Toți cunoaștem destul de bine cu ce se ocupă aceste funcții, dar să observăm un lucru interesant, faptul că ele lucrează în fiecare dintre noi la parametri diferiți. Putem spune, fără a greși, că oamenii folosesc cu preponderență una dintre aceste funcții, sau mai multe în același timp și că personalitatea se modelează automat în conformitate cu funcția utilizată mai des. Acestea nu sunt lucruri noi, sunt pure observații pe care unii oamenii le-au făcut deja și pe care însăși psihologia ni le pune la dispoziție.

Să vedem ce ne spune Jocul Realității despre aceste funcții:

Funcția intelectuală este cea pe care o controlăm cel mai bine, ca urmare a educației pe care am primit-o încă de când ne-am născut. Prin tot felul de antrenamente, acum reușim să controlăm binișor funcția intelectuală.

Ne vom folosi, așadar, de funcția intelectuală ca punct de plecare, pentru că pe aceasta o cunoaștem cel mai bine.

Să ne gândim la următorul lucru: ce s-ar întâmpla dacă una dintre aceste funcții ar lipsi cu desăvârșire. Cel mai ușor este să ne închipuim că ne-ar lipsi funcția intelectuală. În aceste condiții, încă am exista, ceilalți ar putea confirma faptul că existăm, dar noi nu am realiza că trăim. Chiar și lipsa unei părți a funcției intelectuale (de exemplu memoria), ne-ar face să pierdem destul de mult contactul cu realitatea.

Un alt aspect despre care Jocul Realității ne vorbește, se referă la diferența de viteză a funcțiilor. Înțeleasă cum trebuie, diferența de viteză a funcțiilor ne poate oferi informații prețioase pe care le putem folosi.

Jocul Realității ne spune că cea mai lentă dintre funcții este funcția intelectuală și că este foarte bine că lucrurile stau așa. Să luăm un exemplu: mergi liniștit pe stradă și brusc latră un câine chiar lângă tine. Inițial, funcția instinctivă reacționează, apoi reacționează

automat funcția de mișcare, concomitent cu funcția emoțională. Abia după aceasta, funcția intelectuală primește informațiile, ființa concluzionând că s-a speriat.

Dacă lucrurile ar fi stat altfel, într-o situație ca cea descrisă de mine, celelalte trei funcții ar fi rămas blocate până când funcția intelectuală ar fi dat comenzi. Pentru ca omul să nu fie în pericol, inteligența naturii a făcut ca în astfel de situații, funcția intelectuală să ia cunoștință ultima, cu scopul de a constata cele petrecute, a prelucra datele și a le depune în memorie selectiv (scopul pentru care s-a ales acest sistem va fi discutat mai târziu).

Să mai rămânem puțin la exemplul dat, pentru a face o observație: atunci când celelalte funcții și-au făcut treaba, funcția intelectuală era blocată. Mai pe românește, când te-ai speriat, mintea ți s-a blocat.

Se întâmplă asta pentru că energia cu care era alimentată funcția intelectuală a fost folosită instantaneu de celelalte funcții, pentru a putea face față situației (în acest caz era vorba despre un posibil pericol). Rămânând fără energie, funcția intelectuală devine temporar închisă. După ce pericolul trece, funcția intelectuală își poate relua activitatea.

Încă o observație: noi credem în mod greșit că celelalte funcții se supun aproape total funcției intelectuale, dar nu este așa.

Să dau un exemplu: considerăm în mod eronat că putem controla anumite lucruri care țin de instinct, ori lucruri care țin de funcția emoțională; de cele mai multe ori, considerăm că putem controla emoțiile, dar dacă cineva face o glumă proastă pe seama noastră, ne îmbrâncește pe scări, ne aruncă vorbe jignitoare, noi reacționăm imediat. Dacă persoana care este jignită are o educație bună – în sensul acceptat de societate – funcția intelectuală va căuta să controleze funcția emoțională, generând un conflict interior pe care îl cunoaștem toți. Funcția emoțională „va lucra”, desigur, în continuare, dar funcția intelectuală va încerca să modeleze funcția emoțională în conformitate cu noțiunile pe care aceasta le are. Vorbim, de fapt, despre reprimare, cauză importantă în generarea bolilor psihice.

Un alt exemplu este cel în care funcția intelectuală încearcă să controleze efectele produse de funcția instinctivă, iar aici mă refer în special la efectele produse de funcțiile sexuale. Funcția instinctivă nu va fi lăsată să-și facă treaba, pentru că funcția intelectuală va dori să o modeleze.

Sunt foarte multe lucruri de spus în legătură cu aceste funcții. De exemplu, fiecare funcție folosește energie diferită. Cel mai corect ar fi să vorbim despre o energie de o calitate diferită, nu neapărat despre o cantitate mare de energie. Ați observat că după o masă copioasă apare somnolența. Pentru ca celelalte funcții să poată lucra, funcția intelectuală este privată pentru moment de energie și „parcată”, mutată pe un mod de funcționare standard cu ajutorul unui instrument eficient: somnul.

O altă informație utilă, constă în faptul că funcțiile omului pot prelua energie una de la cealaltă. Ba mai mult, o anumită funcție poate lucra în locul altei funcții, făcând atât munca sa cât și munca celeilalte funcții. În această situație, ambele funcții vor rula la parametri reduși. Iată un exemplu cât se poate de clar pentru toți: gândim că iubim. Folosim funcția intelectuală în locul funcției emoționale. Nu numai că funcția intelectuală va rula mai lent (îndrăgostiții folosesc expresii de genul: mi-am pierdut capul, nu mă mai puteam concentra), dar iubirea care apare își va avea rădăcinile în funcția intelectuală. Ea va semăna într-un fel cu iubirea care apare prin centrul emoțional, dar va fi doar o imitație și va obosi (va îngreuna) funcția intelectuală. Acesta este motivul pentru care iubirea prin funcția intelectuală se sfârșește rapid. Când dă semne de oboseală, funcția intelectuală va trimite mesaje „de dezamăgire" persoanei, astfel încât aceasta să renunțe la activitatea pe care o desfășura.

Lucrurile sunt mult mai complexe decât par la prima vedere. Sunt oameni cărora le lucrează corect două sau trei funcții, sunt oameni cărora le lucrează corect toate funcțiile.

Jocul Realității ne atrage atenția asupra faptului că trebuie să înțelegem cât mai bine capacitatea la care lucrează aceste funcții. Natura ne pune pe picioare și ne face să funcționăm la parametri normali, la parametri standard (în special prin hrană și somn, ființa acumulează energie pentru o funcționare normală).

Să nu trecem cu vederea peste încă un lucru util: dacă o funcție lucrează cu energia altei funcții, rezultatul este destul de neplăcut. E ca și când ai folosi benzină într-un motor pe bază de motorină, sau invers. Vă puteți imagina ce se va întâmplă: ori funcția va rula „prea repede", ori prea lent, sau se va bloca temporar. Pericole prea mari nu sunt, pentru că inteligența naturii nu ne dă suficientă libertate astfel încât să putem strica lucrurile definitiv.

Lipsa unei anumite funcții face ca omul să piardă capacitatea de a acumula informații de natura acelei funcții. Jocul Realității ne spune că dacă cele patru funcții se află în echilibru, se va dezvolta o a cincea. Prin această funcție omul va putea percepe sufletul și nu numai atât. El va percepe multe alte lucruri.

Despre metodele pe care le putem folosi pentru echilibrarea funcțiilor vom discuta în viitor. Va trebui să știm cine alimentează funcțiile, cum putem „curăța" blocajele apărute și altele asemenea..

- *„Reflexele condiționate din ce funcție fac parte?"*

Om_de_jad: Fiecare funcție deține o imagine a celorlalte funcții, un fel de proiecție a acestora. Putem vorbi despre o parte intelectuală a funcției de mișcare, o parte emoțională a funcției intelectuale etc.

Mișcările conștiente, de exemplu, se obțin folosind partea intelectuală a funcției de mișcare.

Despre a cincea funcție (continuare)

Pentru început, scopul jucătorului este să-și trezească cea de-a cincea funcție. Bazându-mă pe propria experiență ca jucător, declar din start că a cincea funcție chiar există. Nu trebuie neapărat să credeți ce spun, vreau doar să luați în calcul afirmația mea. A cincea funcție nu este o glumă, nu este o speculație. Când ea se va activa, vă veți da seama imediat. Nu va fi vorba de presupuneri, nu va fi „ca și când". Va fi un lucru cât se poate de clar. De exemplu, se îndoiește vreunul dintre voi de faptul că dispune de o funcție emoțională? Dar, dacă cineva vă va pune să demonstrați că dispuneți de o funcție emoțională, deși voi știți foarte clar că o aveți, vă va fi foarte greu să demonstrați. Și, chiar dacă ați încerca să demonstrați, va ieși doar o scălămbăială idioată.

Am să mai punctez câteva lucruri (din păcate, nu am foarte mult timp la dispoziție pentru a lămuri toate aspectele problemei. Știu că e enervant că nu răspund mereu, dar asta e situația):

Cele 4 funcții de bază trebuie „trezite". Ăsta nu e un lucru simplu și ia, în unele cazuri, ani. Trebuie să înțelegeți că cele 4 funcții, așa cum sunt ele acum, nu rulează nici măcar la capacitatea normală, așa cum am fi îndemnați să credem la prima vedere.

N-aș vrea să ne pierdem în explicații complicate. Ceea ce eu încerc să prezint are aplicabilitate practică, nu este o teorie emisă de dragul de a spune vorbe frumoase. Funcțiile noastre pot rula la parametri superiori, dar fiecare trebuie să muncească în pătrățica lui. Fac o paranteză: se vorbește foarte des despre grupuri spirituale. Problema este pusă greșit, pentru că oamenii nu au aceleași probleme. Chiar insist pe ideea că fiecare trebuie să lucreze pentru el. Spiritualitatea nu are nici o legătură cu grupul, cel puțin așa vede Jocul Realității situația. Fiecare trebuie să-și identifice problemele și să și le rezolve singur, folosindu-se de ceea ce Jocul Realității oferă.

Jocul Realității nu este o religie. Chiar nu are nici o legătură cu vreo religie. Dacă ești creștin și jucător, poți deveni un bun creștin. Dacă ești buddhist, la fel, practicând Jocul Realității devii buddhist autentic. Ateii pot deveni atei adevărați. Înțelegeți voi unde bat, nu vă legați de aceste fraze. Putem pierde timp prețios.

Mai fac o observație: inconștient sau nu, fiecare religie se străduiește să dezvolte una dintre aceste patru funcții. De exemplu, religia creștină „trezește" funcția emoțională. Raja Yoga trezește funcția intelectuală.

Hatha Yoga, yoga corpului fizic, educă funcția de mișcare și funcția instinctivă. Dar nu e vorba doar despre yoga aici: fakirii, de exemplu, au ca scop trezirea funcției de mișcare și a funcției emoționale. Mă refer la fakirii autentici, pe cale de dispariție în zilele noastre.

Jocul Realității caută să „trezească" aceste funcții concomitent. De aceea, acesta mai este numit și „calea omului șmecher".

Scopul în cadrul Jocului Realității nu este cunoașterea lui Dumnezeu, ci descoperirea realității, a ceea ce există, în noi și în jurul nostru. Este foarte clar, presupun, că așa cum suntem în momentul de față, având o funcționare eronată, nu putem „vedea" mare lucru. Putem discuta pe diverse teme, dar realitatea ne va scăpa printre degete.

Revin mâine cu informații suplimentare. Acum am trasat o linie de bază: optimizarea celor patru funcții, cu scopul de a trezi cea de-a cincea funcție. Doar a cincea funcție poate să ne ofere o direcție clară. Și a cincea funcție nu are legătură cu gândirea prin asociere.

*

- *„Hmm. O păsărică asociativă îmi șoptește că vrei să ajungi la intuiție."*

Om_de_jad: Intuiția reprezintă numai o mică parte a celei de-a cincea funcții, așa cum memoria și imaginația, de exemplu, reprezintă părți componente ale funcției intelectuale. Iar când vorbesc despre intuiția care apare prin a cincea funcție, mă refer la intuiția adevărată. Din nefericire, multe persoane consideră că au intuiție. Oamenii cred că intuiția e ceva cu care se nasc, dar intuiția lor se bazează mai mult pe presupuneri. Este indicat să ne ferim de presupuneri, fiindcă ele țin de partea de mișcare a funcției intelectuale și nu fac altceva decât să ne devieze de la scopul propus.

Aș dori să mai adaug câteva elemente noi:

Fiecare dintre funcții conține imaginea celorlalte funcții (un fel de proiecție a lor în funcția respectivă). Aceste proiecții au rol de echilibru în om. Putem vorbi despre o memorie emoțională, despre o emoție instinctuală s.a.m.d. Gândirea prin asociere (fiindcă tot a fost adusă în discuție zilele astea), de exemplu, este modul în care funcția de mișcare activează în cadrul funcției intelectuale. Când „dăm drumul la gânduri necontrolate", nu se întâmplă altceva decât să declanșăm gândirea mecanică. Funcția de mișcare preia controlul funcției intelectuale. Mai exact, gândim cu partea de mișcare a funcției intelectuale.

Gândirea bine direcționată, (prin gândire direcționată înțeleg folosirea gândirii pentru scopuri bine definite: în creație, în rezolvarea unor probleme complicate, de exemplu) ține de folosirea părții emoționale a părții intelectuale (în primul caz), sau de folosirea părții intelectuale autentice (cazul al doilea).

Am explicat acum de ce gândirea prin asociere nu este de preferat. Ea nu este altceva decât o funcționare mecanică la nivel intelectual.

De ce tot insist eu asupra identificării și clasificării acțiunilor noastre după funcțiile de care dispunem… pentru că problemele cu care ne confruntăm de obicei apar din cauză că noi confundăm funcțiile între ele. De aceea, este foarte util să observăm cu atenție procesele care se desfășoară înăuntrul nostru și să le clasificăm corespunzător.

Voi introduce o nouă definiție a centrului magnetic la om (el a mai fost definit și de alți jucători, dar cu alt înțeles). Omul gravitează în jurul unei anumite funcții. Dacă este bun prieten cu funcția intelectuală, punctul lui de atracție va fi această funcție. Există oameni care gravitează în jurul funcției emoționale, în jurul funcției instinctive, în jurul funcției de mișcare. Voi denumi acest fenomen „centru magnetic", sau "centru de atracție".

Să ne gândim puțin: dacă centrul magnetic al unui om este funcția emoțională, de exemplu, omul respectiv își va dezvolta celelalte funcții ca un fel de ramură a funcției emoționale.

Iată o schemă care explică asta:

o- centru magnetic în funcția emoțională

|

|—— funcție de mișcare de tip emoțional

|—— funcție instinctivă de tip emoțional

|—— funcție intelectuală de tip emoțional

xxxxxx|

xxxxxx|——— memorie de tip emoțional

xxxxxx|——— gândire de tip emoțional

xxxxxx|——— imaginație de tip emoțional

Din acest motiv spun că oamenii sunt diferiți, pentru că fiecare are centrul său magnetic. Un om cu centrul magnetic de tip intelectual, va fi complet diferit față de un om cu centrul magnetic de tip emoțional. Lucrurile nu sunt foarte simple, pentru că anumite funcții pot să activeze într-un om atât de „lent", încât acțiunea acelor funcții va fi aproape imposibil de perceput.

O să dau acum un exemplu legat de memorie, ca să vedeți cum sunt percepute evenimentele în funcție de centrul magnetic. Să presupunem că trei copii, unul centrat în funcția de mișcare, celălalt în funcția emoțională și altul în funcția intelectuală trec print-o experiență identică. Acești copii vor fi pedepsiți pentru o greșeală făcută, de aceeași persoană și în același mod. Să vedem cum vor percepe acești copii pedeapsa și cum se va manifesta aceasta mai târziu, în funcție de modul în care vor fi păstrate în memorie evenimentele:

- copilul centrat în funcția de mișcare va reține faptele. Întrebat mai târziu despre eveniment, el va povesti ce s-a întâmplat. Va spune: am făcut o prostie și am fost pedepsit. Fără informații suplimentare. Va reține „istoria evenimentului".
- copilul centrat în funcția emoțională, va reține mai puțin faptele și mai mult elementele de natură emoțională. Va reține cum se simțea în ziua aceea, ce-a simțit când a fost pedepsit, cum îl priveau ceilalți după ce a fost pedepsit etc. Pus mai târziu să descrie evenimentele, el va spune că nu mai știe exact contextul în care s-a întâmplat totul, dar îți va putea descrie o grămadă de lucruri de natură emoțională. Acest copil va fi predispus către crearea fobiilor. Vedeți voi, fobia este chiar acest lucru: omul nu știe exact din ce motiv, un anumit obiect sau ansamblu de evenimente îi generează în ființă o serie de reacții de natură emoțională. Ați văzut acum de ce.
- copilul centrat în funcția intelectuală, va reține un fel de lege. Va nota în memorie ceva de genul următor: Legea nr 1: dacă faci o prostie, ești pedepsit.

Pe baza acestei „legi", el își va crea ulterior sisteme de gândire, concepte etc.

Pus să descrie ce i s-a întâmplat în copilărie, el nu își va aminti evenimentele prea bine, nu va ști exact ce-a simțit atunci, tot ce îți va putea spune este că a înțeles că „dacă faci o prostie, ești pedepsit".

Acumularea de informații în acest mod stă la baza constituirii „aparatului formator". Despre el vom discuta cândva, pentru că este principalul adversar al jucătorului.

- *„Ai spus de la început, într-adevăr. Dacă nu las memoria și imaginația să se suprapună peste realitate, îmi rămâne doar logica, rațiunea pentru a analiza realitatea și eu tocmai asta fac: încerc să pun într-un sistem logic ceea ce spui tu despre realitate. Văd însă că eviți să-mi răspunzi clar la întrebări. Nu uita că tot tu ai spus că : Jocul Realității nu este pentru lași."*

Om_de_jad: Două lucruri:

1. Eu sunt un laș. Sunt singurul laș care joacă Jocul Realității, din câte știu eu. S-ar putea să fie și alți jucători lași, dar mi s-a spus că sunt singurul și am început și eu să cred în treaba asta. Dar e adevărat ce am spus, Jocul Realității nu este pentru lași.

2. Ți-am răspuns deja la întrebare*:* partea intelectuală a funcției de mișcare este o proiecție a funcției intelectuale în cadrul funcției de mișcare. În concluzie, partea intelectuală a funcției de mișcare este separată de funcția intelectuală. Spun că este „o proiecție" a funcției intelectuale pentru că este asemănătoare cu funcția intelectuală (adică părțile din care este alcătuită sunt asemănătoare cu cele ale funcției intelectuale) și pentru că este partea funcției de mișcare care poate fi controlată cu ajutorul funcției intelectuale. În această idee, mișcările

învățate – mersul pe bicicletă, de exemplu – se obțin folosind partea intelectuală a funcției de mișcare. Poți spune că nu folosești atunci funcția intelectuală clasică? Nu poți spune, pentru că și atunci funcția intelectuală este folosită din plin. Funcția intelectuală va comunica cu proiecția sa în funcția de mișcare, respectiv partea intelectuală a funcției de mișcare.

Ulterior, când mișcările sunt învățate, partea mecanică a funcției de mișcare va prelua controlul mișcărilor, pentru eficiență. Dar reține, acest proces nu este preluat definitiv de funcția de mișcare. Dacă apare un pericol (să presupunem că ești un biciclist priceput și îți apare în față un pericol), funcția intelectuală va comunica cu partea intelectuală a funcției de mișcare pentru a-l evita. Mișcarea „mecanică" nu poate face față situației singură.

Spui așa: „Dacă nu las memoria și imaginația să se suprapună peste realitate, îmi rămâne doar logica, rațiunea pentru a analiza realitatea și eu tocmai asta fac: încerc să pun într-un sistem logic ceea ce spui tu despre realitate."

Rațiunea se supune unei legi mecanice. Știu că multă lume se va simți ofensată de afirmația mea. Rațiunea este folosirea părții intelectuale pure. Îi spun așa, dar nu e chiar atât de „pură". Corect ar fi să spunem că folosim partea intelectuală a funcției intelectuale atunci când raționăm.

Tu NU AI CUM să nu lași memoria și imaginația să se suprapună peste realitate. Pentru a putea face asta este nevoie de a cincea funcție, pe care în acest moment nu o avem. Raționamentele nu pot exista decât în prezența memoriei și imaginației.

Chiar vorbele tale confirmă afirmațiile mele. Uite, spui așa: îmi rămâne doar logica, rațiunea pentru a analiza realitatea și eu tocmai asta fac. Analiza se face pe baza informațiilor pe care le ai în memorie, iar noile concepte pe care ți le vei forma vor fi proiectate în imaginație mai întâi. Nu poți crea un nou concept fără să folosești imaginația.

Scopul nostru este trezirea celei de-a cincea funcții pentru a putea „percepe" realitatea prin ea. „Raționament" înseamnă imaginație și memorie. Raționamentul nu este a cincea funcție. El poate fi folosit doar pentru a face celelalte funcții să lucreze corect.

- *„Ciudat….Parcă citisem la un moment dat că postezi pe mai multe forumuri. Deci: ești forumist. Cât privește interfața…la fel cum aici ai știut să-mi dai reply, probabil că și cu alte ocazii ai putea face la fel, cu un simplu click pe reply.*

Ideea era următoarea: spuneai că ai venit aici să ne înveți Jocul Realității. Având statut de profesor, te aștepți ca elevii să-ți dezvolte materia? Te aștepți ca ei să-ți facă materia mai atrăgătoare și să fie de la sine dornici de a învăța, dacă tu nu o faci interactivă?

Îți pusesem mai demult câteva întrebări"

Om_de_jad: Partea cu faptul că postez pe mai multe forumuri era o glumă. Abia dacă reușesc să postez pe forumul ăsta…

- *„Dar dăm reply la ce vrem, se pare…”*

Om_de_jad: Nu la ce vrem. Doar la ce considerăm ca este necesar să dăm reply.

- *„Nu-mi place să stau. Dacă nu poți dezvolta, nu-i problemă: nu mai particip…că oricum n-aș avea la ce, dacă nimic nu se dezvoltă…”*

Om_de_jad: Am mai spus cuiva asta: dacă tu consideri că informațiile primite de la mine te încurcă, fugi cât te țin picioarele, nu mai sta pe gânduri!

Presupun că la aceste întrebări te-ai referit:

- *„Om_de_jad, las la o parte toate inadvertențele teoriei . Să presupunem că acceptăm contradicțiile (aparente ale) teoriei tale. Aș mai avea nelămuriri.*

Ce se întâmplă cu un om care nu și-a căpătat sufletul până la ceasul morții?”

Om_de_jad: Vei afla în ziua în care vei muri. Orice aș spune despre asta, nu poți verifica. Nu sunt Mironov, nu mă ocup cu povești SF.

- *„Cine oferă acest suflet de care vorbești?”*

Om_de_jad: Sufletul există, dar tu nu-l conștientizezi. Când spun că „nu ai suflet”, spun că nu-l percepi. Nu-l ai pentru că nu-l simți. La ce bun să ți se spună că ai un suflet nemuritor sau muritor dacă tu n-ai habar că el există sau nu?

- *„E sufletul ăsta identic cu spiritul?”*

Om_de_jad: Spune-mi mai întâi ce înțelegi tu prin spirit.

- *„Un nou născut, neavând încă gânduri cristalizate, oare nu trăiește în el însuși (realitatea înconjurătoare e luată pur și simplu, fără a o judeca) și echilibrul funcțiilor de care vorbeai nu e cel ideal? Iar dacă e așa…oare nu cumva noi ne pierdem sufletul și trebuie recâștigat? Și prin pierdere nu trebuie înțeles ceva legat de posesie ci legat de... știi cum e: copiii sunt cei mai curați.”*

Om_de_jad: Da, despre „legătura cu sufletul” vorbesc. Copiii sunt „curați”, dar „curățenia” lor este generată de un echilibru natural, bazat în principal pe dezvoltarea rudimentară a funcției intelectuale. Pentru ca funcția intelectuală să își poată face apariția, echilibrul natural este tulburat.

Îți mai spun un secret: din cele patru funcții, două sunt naturale și două sunt educate: funcția de mișcare și funcția instinctivă sunt naturale, dar funcția emoțională și cea intelectuală sunt educate. Și partea frumoasă e că aceste două funcții pot fi chiar în acest moment reeducate, redirectate.

Ești un om inteligent. Te rog, renunță la ideea copilăroasă conform căreia aș fi obligat să fac ceva, aici, pe forum, sau în altă parte.

- *„Foamea de atenție ce rol are în această poveste (dacă are desigur) și ce e de făcut în acest sens?"*

Om_de_jad: Să stabilim câteva lucruri. Foamea de atenție apare în momentul în care îți dai seama că trăiești în neatenție. Când realizezi asta, brusc apare foamea de atenție. Îți dai seama că funcționezi prin inconștiență și vei dori să faci ceva ca să ieși din această stare. Din neatenție se iese cu atenție, desigur, numai că atenția pe care noi o cunoaștem necesită un efort uriaș, iar rezultatul încercărilor repetate de a ne păstra atenția este totdeauna frustrarea. Nu putem fi atenți prea mult timp, în felul în care suntem educați să fim atenți. Iar Jocul Realității ajută la educarea atenției corecte. Din acest motiv am descris modul în care funcțiile își fac treaba, tocmai pentru a înțelege de ce nu putem satisface „foamea de atenție" în situația în care ne aflăm.

Om_de_jad: Când spun „tu nu ai cum", mă refer la faptul că „TU" nu ai cum, nu că așa ceva e imposibil. TU, așa cum funcționezi, nu ai posibilitatea să renunți la imaginație și memorie. Dacă prin absurd reușești să faci asta prin metode neconvenționale, ajungi în spitalul de nebuni.

Pentru a juca Jocul Realității nu trebuie să renunți la rațiune, ci să-ți înțelegi rațiunea. Dacă o înțelegi, poți renunța temporar – sau nu – la ea. Eu afirm doar că rațiunea nu-ți poate furniza date corecte despre realitate, dar rațiunea e ceva util și nu trebuie să renunțăm la ea. Trebuie doar să-i înțelegem mecanismul de funcționare.

- *„Funcțiile sunt reale?"*

Om_de_jad: Sunt cât se poate de reale și utile. Doar că trebuie echilibrate pentru a trezi cea de-a cincea funcție. E ca și cum ai șterge un geam de praf. Curățat, poți vedea mai bine prin el. Prin a cincea funcție poți vedea un mic colțișor din realitate, dar acesta este abia începutul călătoriei, în nici un caz finalul.

- *„Poți da două exemple scurte și edificatoare – unul care să ilustreze cum funcția intelectuală se manifestă mecanic și mai ales un exemplu în care funcția funcționează și altfel?”*

Om_de_jad: Iată trei exemple de mecanicitate a funcției intelectuale:

- când „ne uităm” la televizor la o emisiune care nu ne stârnește nici un interes;
- când mâncăm cu privirea în gol, neștiind de fapt ce înghițim;
- când vorbim doar de dragul de a scoate sunete pe gură.

Partea a doua este ceva mai greu de explicat în câteva cuvinte, pentru că noi nu avem exemple de zi cu zi în care funcția intelectuală să își facă treaba corect. O funcționare corectă a centrului intelectual presupune cunoașterea principiului atenției bidirecționale, principiu despre care nu știm mai nimic, sau dacă citim din cărți de religie despre el, avem senzația că am înțeles despre ce este vorba.

Cu toate acestea, există exemple ușor de identificat în care funcția intelectuală își face cât de cât treaba. Iată câteva dintre ele:

- când căutăm să dezlegăm o problemă complicată de matematică;
- când ne străduim să înțelegem un anumit concept sau când dorim să creăm noi unul;
- când inventăm sau când suntem creativi;
- când suntem atenți.

- *„Cred că ar fi mult mai bine să fie spus direct ce anume conține cea de a cincea funcție… cei care nu au trezit-o încă nu o să înțeleagă, dar cei care au trezit-o, își vor da seama despre asta. Nu mi se pare un lucru rău o descriere a acestei funcții, chiar dacă ea va părea scălămbăită și idioată; este normal ca ea să aibă un nume (dacă nu există un cuvânt pentru aceasta ar trebui inventat și folosit).*

De exemplu, se vorbește despre vedere chiar dacă există și orbi. Orbii din naștere nu vor ști cum e să vezi, dar totuși dacă lumea n-ar vorbi despre conceptul acesta, orbii din naștere nu ar ști că există ceva care le lipsește. La fel cu orice funcție, ea trebuie să aibă un nume, și o descriere, chiar dacă cei ce nu o au nu or să poată înțelege cum e să o ai. Dacă e vorba de o funcție ce poate fi dobândită, așa cum este această cea de-a 5-a funcție, atunci cei care o caută pot să se ghideze mai ușor în căutarea lor, și să știe când au găsit-o, dacă au cât de cât o descriere. Altfel, riscă să găsească altceva, ceva fals, care nu este de fapt a 5-a funcție, iar ei să creadă că au găsit a 5-a funcție (asta se întâmplă dacă nu există descriere pt cea de-a 5-a funcție, fie ea și idioată)”

Om_de_jad: Este o întrebare foarte semnificativă, iar tu ai perfectă dreptate când spui că o definire a celei de-a cincea funcții este folositoare.

Voi căuta să nu mă depărtez prea tare de descrierea făcută de Jocul Realității, deşi observațiile mele referitoare la a cincea funcție sunt puțin diferite.

Jocul Realității descrie a cincea funcție ca fiind „voința". După părerea mea, acest termen nu este decât într-o mică măsură unul potrivit, pentru că te poate induce uşor în eroare. Oamenii dispun şi ei de un tip de voință, dar nu în sensul în care Jocul Realității ni-l descrie. Eu i-aş spune celei de-a cincea funcții mai degrabă dehipnotizare plus voință corectă plus conştientizare plus prezență plus atenție bidirecțională plus intuiție, dar din nou, acestea sunt doar nişte cuvinte care şchioapătă, pentru că în realitate toate aceste calități se adună într-o nouă funcție la care vei avea atunci acces. Îi poți spune celei de-a cincea funcții „clarviziune", dar iar este greşit, o poți numi „străvedere", aşa cum o denumesc sfinții creştini, dar iar este greşit, îi poți spune „înțelegere corectă"… lista poate continua.

În orice caz, poți avea acces la a cincea funcție doar în momentul în care celelalte funcții sunt echilibrate. Aş vrea să reții că a cincea funcție NU este creată de celelalte patru ci doar că devii conştient de ea şi o poți folosi în momentul în care cele patru funcții îşi fac treaba corect. În prezent nu trebuie să te preocupe cea de-a cincea funcție, ci doar modul în care poți echilibra celelalte patru funcții de care dispui. Cu a cincea funcție nu poți lucra pentru moment, dar poți lucra cu celelalte patru pentru a o trezi pe a cincea. Foloseşte-te de acest privilegiu oferit de natură.

Principiul atenției cu dublă direcție

Cunoaștem neatenția și atenția direcționată. În primul caz, nu există nici un fel de direcție, ci doar o funcționare mecanică; în al doilea caz, se execută o focalizare pe obiectul sau fenomenul asupra căruia ne direcționăm atenția. Dacă atenția este atrasă fără efort de către un obiect sau un fenomen, o numim „captivare" sau „interes", iar dacă atenția este direcționată folosind voința, o numim „concentrare". Un derivat al concentrării este „contemplarea", care este concentrare desfășurată într-un sector delimitat de ierarhii și concepte, în strânsă legătură cu obiectul sau fenomenul contemplat.

Jocul Realității ne învață atenția corectă, sau atenția cu dublă direcție. Dacă cele două forme de bază despre care am amintit sunt naturale, deci ne naștem cu ele, atenția corectă trebuie deprinsă, pentru că, pe Pământ, aceasta nu face parte din pachetul predefinit de funcții oferite de natură.

Pentru Jucător, atenția corectă constituie activitatea de bază, fiindcă ea este singura care îi poate oferi date și informații prețioase, pe care o documentație sau o altă persoană nu i le-ar putea furniza.

Îndemnul la atenție corectă este întâlnit în majoritatea religiilor, însă nu ne sunt oferite date suficiente despre practicarea acesteia. De exemplu, în Noul Testament, găsim expresia „a veghea", iar religiile orientale ne vorbesc, de asemenea, despre „conștiență" sau „stare de trezire".

De regulă, cunoaștem trei stări principale de conștiință: starea de somn, starea de veghe și starea de trezire, toate trei fiind strâns legate de atenție. Putem spune, fără a greși, că în starea de somn suntem cel mai puțin atenți. Mă leg de acest lucru pentru a ilustra faptul că omul este capabil să trăiască stări diferite de conștiință. Totodată, acest exemplu ne sugerează că, așa cum există trei stări de conștiință care pot duce către inconștientă, ar putea exista alte stări de conștiință, superioare celei pe care o cunoaștem în prezent.

Haideți să ne gândim puțin la starea de vis. Deși la prima vedere ar părea că acolo avem o libertate de mișcare mai mare, în realitate posibilitățile noastre de protecție în acea situație sunt foarte limitate. Noi nu știm, înainte să adormim, ce vom visa, iar în vis nu putem face mare lucru. Dacă avem un coșmar, tot ce putem face este să ne trezim și să vedem că am visat. Iar odată cu trecerea la noua stare de conștiință, la starea de trezire, situațiile periculoase din vis ne vor părea banale.

Să luăm în discuție starea de veghe. Ea este un intermediar între starea de somn și starea de trezire. Pentru a trece dintr-o stare în alta, este nevoie de o stare de mijloc. Tot așa, pentru a trece de la o stare actuală de trezire, pe care o cunoaștem, la o stare de conștiință superioară, va trebui să trecem printr-o faza intermediara, iar această stare intermediară este chiar atenția corectă. Jocul Realității ne îndeamnă să folosim atenția corectă pentru a putea trezi cea de-a cincea funcție despre care v-am vorbit în expunerile precedente.

Trebuie să ținem cont de faptul că atenția corectă consumă o cantitate de energie uriașă. De aceea, va trebui să facem două lucruri: să învățăm să economisim energia pe care o avem, identificând și reparând locurile prin care pierdem energie în mod inutil (denumite în cadrul Jocului Realității „scurgeri") și să învățăm să acumulam energie pe cai naturale.

Atrag atenția asupra faptului că Jucătorul nu ar trebui să folosească metode neconvenționale pentru acumularea energiei, pentru că este periculos. De exemplu, prin practica Yoga cineva poate obține energie fără să elimine în prealabil „scurgerile", lucru cu care eu nu sunt de acord, pentru că, cu cât ai mai multă energie acumulată forțat, cu atât vei pierde mai multă energie prin „scurgeri", iar energia pierdută în acest fel nu este neutră, deci sunt șanse ca persoana în cauza să își facă mai mult rău decât bine. Cei care practică, în acest moment, yoga și vor să încerce atenția corectă sunt rugați să dea maximă importanță regulilor yama și nyama. Yoga poate fi o adevărată comoară pentru cei care se potrivesc cu acest sistem, dar trebuie practicată împreună cu o conduită exemplară (lucru care nu este obligatoriu, de exemplu, în cazul Jucătorilor). De asemenea, cei care practică rugăciunea sunt rugați să respecte cu strictețe cele 10 porunci, înainte de a practica atenția corectă. Pentru ceilalți Jucători, atenția corectă va fi cea care va elimina de la sine „scurgerile", deci în cazul lor nu poate fi vorba de vreun pericol.

Așa cum spuneam în introducere, noi cunoaștem neatenția și atenția-într-un-punct, sau concentrarea. Dacă îmi adun gândurile într-un punct (să zicem că încerc să rezolv o problemă), aceasta este concentrare. Concentrarea elimina celelalte gânduri, în favoarea gândurilor legate de problema respectivă. Puterea mentală crește, sporind astfel posibilitățile ca problema respectivă să fie rezolvată.

Atenția corectă presupune îndreptarea atenției concomitent în două direcții: către obiectul sau fenomenul vizat și către noi înșine. Rețineți aceste două criterii de bază: către ceea ce fac și către mine. Atenția corectă trebuie folosită pentru fiecare funcție în parte. Veți vedea că începeți să primiți informații deosebit de utile de la funcțiile voastre și că începeți ușor-ușor să înțelegeți modul în care aceste funcții lucrează.

Începeți cu lucruri simple, pentru că e mai greu să aplicați atenția cu dublă direcție pe funcția intelectuală sau pe funcția emoțională. Începeți prin a aplica atenția corectă pe funcția

de mișcare sau pe funcția instinctivă. De exemplu, mergeți pe jos. Atenția va fi orientată către mișcare și, concomitent, către voi înșivă. Sau, alt exemplu: căutați să simțiți senzațiile de tipul cald-rece, umed-uscat. Sau căutați să priviți un obiect și, concomitent, să vă îndreptați atenția către voi înșivă, când priviți. Exemple sunt multe, chiar putem să schimbam opinii pe aceasta temă.

*

- *„…A fi PREZENT (aproape) continuu cu conștiința, cu atenția, cum zici tu, cu spiritul, implicat în cele două realități, cea (cele) interioară/e și cea înconjurătoare, gândeam eu că este starea naturală a oamenilor sau ar trebui să fie … căci nu știam și nici n-am știut altfel…*

A fi … atent (aproape) permanent NU DOAR la ceea ce se întâmplă și este în desfășurare în interiorul tău, a nu te lăsa dus de gânduri în altă parte decât în timpul prezent și în spațiul în care te afli la un moment dat, a percepe (aproape) tot ceea ce se întâmplă, se gândește sau se simte în preajma ta (și nu numai), din experiență, consider a fi starea normală a omului.

[...] Să fii atent la toate… să vezi răsăritul de soare și să vezi culorile unui trandafir sub roua dimineții și să auzi și să și înțelegi ce îți spune amicul sau mai puțin amicul și să simți temperatura aerului primăvăratic și să vezi zâmbetul sau supărarea de pe față oamenilor pe lângă care treci pe stradă și să te bucuri de plăcerea cântecului pe care îl fredonezi în gând și să-ți revizuiești agenda de lucru a zilei care tocmai a început și să trimiți un gând de compasiune către câinele vagabond care a ales să nu te latre și… adică să fii PREZENT în propria-ți viață n-ar trebui să fie așa de special cum pare să se sugereze aici… așa înțeleg eu… atenția cu dublă direcție."

Om_de_jad: Atenția cu dublă direcție este ceva revoluționar. În momentul în care îți dai seama ce este, pur și simplu nu-ți vine să crezi ce se întâmplă cu tine. Dacă tu spui că atenția cu dublă direcție este starea naturală a oamenilor, e clar că nu vorbim despre același lucru.

E adevărat, când dimineață este frumoasă, când soarele răsare și câinele nu te latră, tinzi să te aproprii de amintirea de sine, dar acesta este un fenomen trecător. Ce vei face în momentul în care îți prinzi soția cu alt tip în pat, când tocmai ai fost dat afară de la serviciu, când cineva te insultă și face tot posibilul să te bage în pușcărie, când copilul tău este grav bolnav? Unde sunt atunci zilele alea minunate în care te plimbai prin parc mângâiat de razele soarelui? Și ce faci dacă maidanezul nu numai că te latră, dar te și muscă?

Nu, atenția cu dublă direcție nu este o stare predefinită a omului. Dacă ți s-a întâmplat chiar și măcar o fracțiune de secundă să atingi atenția cu dublă direcție, viață ta va fi complet schimbată. Nu vei mai fi la fel. Și mai mult decât atât: atenția cu dublă direcție este începutul, nu finalul. Atenția cu dublă direcție este o unealtă prin care poți privi „dincolo". Nu este finalul.

- *„Eu cred că tocmai mintea creează rolul."*

Om_de_jad: Cel care este nu are legătură cu mintea, nu are legătură cu nici un fel de act de creație. El doar este. Cel care este nu acționează, nu joacă nici un rol, nu câștigă, nu pierde, nu se lupta. El doar este. M-am referit la ființare.

- *„Tocmai într-un act artistic să lipsească funcția emoțională ?"*

Om_de_jad: Într-un act artistic nu lipsește funcția emoțională, dar în atenția cu dublă direcție funcția emoțională este cu totul altfel decât o știm noi. Calitatea să este diferită. Yoga spune să-ți purifici centrul emoțional pentru a putea ajunge la atenția cu dublă direcție. Eu spun să încerci să obții atenția cu dublă direcție și prin asta funcția emoțională se va purifică.

- *„Eu îți spun doar atât: energia nu e nici pozitivă, nici negativă, nici neutră astea-s abureli new-age-iste…*

[...] Măh… înainte de jocul asta inutil despre care tot vorbești… îți propun eu altul: menține-te în LUCIDITATE și vei vedea că chestiile astea cu atenția despre care vorbești sunt inutile… POȚI FUNCȚIONA ÎN LUME FOARTE BINE, ÎNTR-O STARE ANTERIOARĂ IVIRII CONȘTIINȚEI… ce faci tu aici e să te scarpini cu ambele picioare după cap… nici un cap, nici o scărpinare… CONȘTIINȚA E CĂ O URTICARIE… În Luciditate nu există direcții.. și nici mâncărimi care să-ți suscite atenția..."

Om_de_jad: Am citit cu atenție expunerile tale de mai sus. Nu văd nici un conflict între afirmațiile mele și cele făcute de ține. Cred că ar fi foarte important pentru toți cei care au citit ceea ce ai scris să spui și CUM se ajunge la acea LUCIDITATE despre care vorbești. Atenția cu dublă direcție este o metodă care conduce la luciditate, iar noi, jucătorii, o numim „a cincea funcție". Hai să facem puțin abstracție de denumirile folosite. Dacă trăiești acea stare de luciditate e perfect, te rog să ne împărtășești din experiență ta, și-ai să vezi că amândoi vorbim despre același lucru. Eu am prezentat o metodă eficientă pe care atât eu cât și Landscape am folosit-o și care la amândoi a dat roade (desigur, fiecare a folosit metoda în felul lui). Dacă afirmațiile tale se bazează doar pe ceea ce ai citit prin cărți, atunci nu-mi rămâne decât să recunosc faptul că te exprimi foarte bine.

Deci, te aştept cu o metodă concretă (o tehnică) ce poate conduce omul către luciditatea despre care ai scris. Poți alege chiar și o metodă cunoscută, gen vipassana, doar fă-i o descriere, că imediat îmi dau seama dacă vorbești din experiență sau din cărți.

În legătură cu afirmația: „POŢI FUNCŢIONA ÎN LUME FOARTE BINE, ÎNTR-O STARE ANTERIOARĂ IVIRII CONŞTIINŢEI". Da, perfect de acord, dar cu condiția ca a cincea funcție să existe. Dacă ea nu există, vei trăi un somn inconștient și reconfortant. Atenția ta, e adevărat, va fi deplină, dar TU nu vei fi acolo să te bucuri de ea.

Mulțumesc pentru expunerile făcute.

- *„Atenția se realizează cu mintea, iar emoționalul vine cu un sentiment-stare. Cum se simte, din punct de vedere al corpului fizic, starea de atenție (deoarece atenția presupune ca cele 3 să fie în fază)? Deci mental e luciditate, emoțional, un feeling de viu și fizic ce?*

În ceea ce privește relația corpului fizic cu exteriorul, este relativ ușor să poți să faci distincție între afară și înăuntru. În cazul procesului de învățare care este eminamente mental, cum se face această obiectivare? Părerea mea netrăită este că ar cam trebui folosit corpul fizic și sentimentele, adică în timpul procesului mental să fim atenți și la ce se întâmplă cu corpul și cu emoțiile. Probabil că din acest motiv avem absorbirea în gânduri, deci gândirea compulsivă, deoarece legătura cu corpul este de mică intensitate. Dacă nu mă înșel, persoanelor cu hiperactivitate cerebrală li se recomandă activități fizice, sportul, pentru a se realiza o detașare de mental."

Om_de_jad: Păstrează lucrurile simple, așa cum sunt ele de fapt. Ne interesează, în primul rând, să studiem funcția de mișcare când vorbim despre corpul fizic, fiindcă funcția de mișcare este principalul susținător al procesului de visare. Sigur, sunt și alți factori care contribuie la procesul visării, însă observarea funcției de mișcare îți poate dezvălui informații prețioase despre declanșarea viselor, atât a viselor de zi cât și a celor de noapte.

Observația mea este că atenția trebuie aplicată pe toate funcțiile de care dispunem, astfel încât imaginea/proiecția funcției intelectuale în celelalte funcții să devină suficient de puternică, să poată ajunge la stadiul de „controlabil".

Hai să dau un mic exemplu, ca să nu vorbim discuții: zilnic faci aceleași și aceleași mișcări. Te trezești dimineață, fugi la baie, te pui pe wc, te speli pe dinți, îți iei geanta, iei de pe masă cheile de la mașină și fugi la muncă.

Ce faci în timpul în care execuți aceste mișcări? Dormi pe tine, sau exiști într-o stare de semiconștiență. Dacă aplici atenția cu dublă direcție când faci aceste activități, adică în timp ce te speli pe dinți să fii conștient de actul în sine și de tine ca „Eu sunt", între mișcarea mecanică, respectiv spălatul pe dinți, și senzația de „Eu sunt" se va crea o legătură.

Legătura n-o s-o vezi imediat, ea pur și simplu va pătrunde în subconștient și te va ajuta în condiții similare – adică în vis – prin aducerea din memorie a senzației de „Eu sunt”. Vei avea, astfel, primele vise conștiente. Ocazii de studiu a funcției de mișcare sunt o grămadă, de la o plimbare banală prin parc, până la situații mai complexe. Ideea e că aplicarea atenției cu dublă direcție pe funcția de mișcare va crea legătura dintre „Eu sunt” și mișcarea mecanică.

În vis, așa cum am spus, sunt implicate multe procese de mișcare.

- *„Problema mea este că eu mă regăsesc a fi o ființă mai mult mentală sau, mai precis, mă observ măcinat mai mult de gânduri decât de sentimente. În momentul în care fac o plimbare, spăl vase (astea sunt acțiunile simple pe care mi le-am luat pentru a încerca să fiu atent), în momentul când las garda jos sau obosesc, primele lucruri care apar sunt gândurile, când revin din somn dimineață, primul lucru sunt gândurile, ele mă trezesc.*

Lucrul meu presupune comunicare și folosirea mentalului în diverse scopuri. Corect ar fi să o iau gradat și să mă mulțumesc pentru început cu plimbările de seară. Totuși nu pot să nu profit de ocazie pentru a cere niște lămuriri (a se vedea completări) suplimentare.

Conștientizarea se face la nivelul minții pentru început, deci, atunci când gândești, cum faci distincția între gând, observarea că gândești și eu – cel care gândește? În cazul plimbării e mai ușor deoarece distanța minte-corp fizic e mai mare și avem obiectul-mișcarea corpului fizic cu senzațiile de rigoare, procesul observării și cel care observă care în acest caz poate fi chiar mintea (chiar dacă adevăratul observator e dincolo de ea). Recunosc că plimbarea (sau orice altă activitate fizică repetitivă) este mai practică, deoarece e mai ușor de realizat atenția în acest caz, și reprezintă o învățare, primii pași, baza pentru a trece mai departe. Observarea proceselor mentale e mai fină și ne aduce mai aproape de Observator. Poate a teoretiza, ce și cum la nivel mental, nu are rost deoarece e dincolo de gânduri, și în mod normal apropierea de Observator va duce la liniște”

Om_de_jad: Să luăm un caz: o bucată de metal, un strungar și munca pe care el o desfășoară pentru a obține o piesă. Bucata de metal ar fi gândul (materia primă), munca desfășurată ar fi procesul de gândire, iar strungarul ai fi tu. Gândește lucrurile în modul ăsta și insistă, o să vezi că în timp confuzia dispare.

La început, distanța dintre gânduri, procesul de gândire și tine, ca ființă, este atât de mică încât nu poți face distincție între ele. Caută să aplici atenția cu dublă direcție pe toate funcțiile, nu doar la nivel mental. Învață „să-ți plimbi atenția” de la mental la funcția de mișcare, de la corpul fizic la funcția emoțională. Nu-ți bate prea tare capul cu modul în care se face asta. Nu felul în care o faci este important, ci deprinderea mișcării dintr-un punct în altul. Aceste mișcări generează flexibilitate, adică exact ceea ce ne lipsește pentru a putea

elimina, rând pe rând, șabloanele și tampoanele pe care le folosim. Dacă rigiditatea este mare, atunci când vei elimina un șablon e posibil să suferi foarte tare și să te abați de pe drumul propus.

Jocul Realității ne învață să fim flexibili, să ne mutăm dintr-un loc în altul atunci când este nevoie. De exemplu, dacă vrei să zugrăvești sufrageria, va trebui să muți toate lucrurile folositoare din sufragerie în dormitor. La asta folosește flexibilitatea despre care vorbesc.

- *„M-ar interesa ce rezultate concrete au obținut Om_de_jad și Landscape aplicând principiul atenției cu dublă direcție (și ce rezultate concrete are Shapeshifter sau Nios prin metode asemănătoare sau diferite pentru că el e un veșnic contestatar).*

Eu, pe lângă unele îmbunătățiri minore ale gradului de conștientă (mai conștient în activitățile de obicei automate din timpul zilei), am avut și un rezultat mai spectaculos. A fost pentru foarte scurt timp, în jur de câteva secunde, în care m-am conștientizat pe mine (corpul-mintea mea) ca și când priveam pe altcineva. Punctul din care priveam nu s-a schimbat dar a apărut senzația de «străin» în legătură cu corpul și mintea mea pe care le știam ale mele până atunci. Am fost surprins și imediat am revenit la modul normal de a fi, conștient de mintea și corpul meu. Ăsta a fost un eveniment neplănuit, nici măcar nu îmi propusesem să practic ceva anume în momentul respectiv. Tot ce pot spune e că eram într-o stare de liniște interioară în care priveam fără să îmi doresc ceva în mod concret, fără să îmi pese de ceea ce va urma, eram sătul chiar și de gândurile obișnuite, dar totuși nu eram obosit sau somnoros etc… Era un fel de atenție fără să îmi doresc să fiu atent. Totuși, totul a fost foarte scurt și de atunci nu s-a mai repetat niciodată.”

Om_de_jad: Atenția cu dublă direcție poate fi îmbunătățită numai prin antrenament, iar antrenamentul nu poate fi obținut decât în urma unui efort susținut. Vă atrag atenția asupra faptului că nu vorbim despre un efort obișnuit, ci despre un supraefort care trebuie realizat pe termen scurt. În cadrul Jocului Realității, ni se oferă o schemă teoretică pentru a înțelege mai ușor care este rolul acestui supraefort, prin teoria acumulatorilor.

Trezirea conștiinței se face pe baza unui consum uriaș de energie. Spuneam acum mult timp că este foarte, foarte important să eliminăm „scurgerile” de energie, nu să dobândim surse noi. Una dintre principalele scurgeri de energie este complăcerea în stări gregare și în exprimarea emoțiilor negative. Cu cât lăsăm emoțiile negative să-și facă de cap, cu atât mai mult vom rămâne lipsiți de energie și, evident, în final vom fi mai obosiți. Desigur, sunt și alte locuri pe unde pierdem energie : de exemplu, unii oameni își pierd energia în discuții contradictorii, fiecare încercând să dovedească celuilalt lucruri în care nici măcar el însuși nu

crede. Prin asta, se pierde o cantitate mare de energie. Un alt exemplu de scurgere este vorbăria gratuită și inutilă.

Revenim acum la schemă teoretică a celor doi acumulatori: sistemul ne spune că fiecare ființă umană dispune de doi acumulatori biologici, primul fiind cel de zi cu zi, și care se golește în mare măsură într-o zi obișnuită. Prin somn, el se reîncarcă. Tot sistemul ne spune că dacă primul acumulator este golit complet, ființa poate avea acces la un al doilea acumulator, cu mult mai mare față de primul. Jucătorul caută constant o metodă prin care să-și golească primul acumulator, scopul fiind obținerea accesului la cel de-al doilea. Unele dintre metodele folosite sunt chiar metode de meditație, însă există și alte metode mai eficiente, și care acționează direct unde trebuie (de exemplu, executarea unei munci istovitoare – gen săpatul cu târnăcopul, tăiatul lemnelor s.a.m.d.).

Există și metode naturale prin care se obține o conectare la cel de-al doilea acumulator biologic. Atunci când primul este aproape de golire, corpul uman creează automat o legătură temporară la cel de-al doilea acumulator, de regulă, prin intermediul căscatului, pentru a ajusta nivelul primului acumulator. Alte metode la fel de eficiente sunt râsul sau strănutul (unii maeștri, ca de exemplu Osho, stârneau râsul publicului în discursurile lor, tocmai pentru ca ascultătorii să facă trecerea de pe un acumulator pe altul).

În realitate, teoria celor doi acumulatori trebuie corelată cu „diagrama hranei" pentru a putea înțelege pe deplin rolul pe care îl au acumulatorii în ființa umană și modul în care ne putem folosi în mod inteligent de energia acestora.

Prietene, dacă înțelegi cu adevărat importanța atenției cu dublă direcție, primul pas este să începi să o practici cu consecvență – nu pe perioade lungi de timp – ci pe perioade scurte, dar căutând să depui acel supraefort despre care scriam puțin mai sus. Numai în felul acesta poți obține rezultate. Centrii superiori ai ființei, prin intermediul cărora poți dobândi starea de conștiința de sine, trebuie "hrăniți" cu energie pentru a se pune în mișcare.

- *„Ce sunt stările gregare? Am tot auzit de ele dar nu găsesc nici o definiție. Atenția dublă va duce la observarea acestor comportamente greșite pe care le avem."*

Om_de_jad: Va rog să folosiți termenul corect: „atenție cu dublă direcție", nu „atenție dublă", nu „dublă atenție" sau altfel. La prima vedere pare doar o diferența de nuanță, însă DIRECȚIA este dublă și nu ATENȚIA. Cei care știu în ce constă atenția cu dublă direcție pot sesiza din prima această diferență.

- *„Gurdjieff spunea că nu trebuie renunțat forțat la aceste obișnuințe ale noastre deoarece vor ieși mai târziu la iveală mai puternice sau vor apărea altele noi. Care este*

atitudinea corectă? Doar observarea acestora va duce în timp la o abordare corectă, sau trebuie acționat direct pentru a le corectă?"

Om_de_jad: Nu poți acționa direct pentru că nu știi cine acționează împotriva cui. În mod normal, noi avem tot felul de „personalități" care se schimbă în permanență: cel care ar vrea să acționeze într-o anumită direcție – indiferent care ar fi aceea – este tot o „personalitate", tot o mască. Ca o regulă, fiecare „Eu" se consideră cel corect și dorește să-i elimine pe ceilalți „Eu".

Să luăm un exemplu: vom presupune că ești un fumător înrăit. Atunci când aprinzi țigara, un „Eu" a luat decizia să o facă. După ce stingi țigara (sau după ce termini de fumat pachetul de țigări), la putere trece alt „Eu" care este împotriva fumatului. Acest nou „Eu" te va face să te simți vinovat că fumezi și va trage de tine să te lași de acest obicei, care, din păcate, este pe placul celuilalt „Eu". „Eu"-l care este împotriva fumatului are în spate un întreg arsenal-forță, reprezentat de întreaga societate care condamnă acest obicei, așadar, va caută să te convingă să te lași de fumat, folosind tot felul de argumente.

Știu pe cineva care rupea țigările din pachet când voia să se lase de fumat, apoi le aduna de pe jos și le fuma din nou când fostul „Eu" revenea la putere: iată un comportament care indică o minte scindată. Acest schimb permanent al personalităților trebuie observat, nimic altceva. Îți vei pune atunci serios problema CINE observă aceste apariții și dispariții în conștiință.

Ai întrebat care este abordarea corectă. Sunt mai multe lucruri de spus aici:

1. Trebuie creat un cadru propice pentru observare. Teoretic pare că e puțin lucru să observi, dar nu este chiar așa (și știi foarte bine că nu e un lucru simplu, noi doi ne cunoaștem, sunt sigur că ai simțit pe pielea ta cât e de dificil să fii atent la aceste schimbări care apar la nivel psihologic).

Cea mai bună metodă prin care poți observa este să te opui pentru o perioada limitată de timp unui anumit obicei, cu scopul de a observa ce se întâmplă în tine în acel moment. De exemplu, în cazul fumatului, în loc să aprinzi țigara dintr-o dată, așa cum făceai până acum, amâni puțin aprinderea țigării și observi schimbările care apar la nivel psihologic. Ideea nu este „să amâni cât mai mult", scopul nu este atingerea unui record, ci efectiv crearea unui cadru propice în care tu poți observa cum propria ta minte caută să te convingă să aprinzi țigara. Poți face acest lucru? Poți amâna aprinderea țigării pentru a putea studia ce se întâmplă în tine atunci? Dacă da, înseamnă că ești pe drumul cel bun, fostul obicei deja începe să nu mai fie obicei, fiindcă un obicei presupune din start inconștiență. Știu că este un lucru greu, dar trebuie început de undeva.

2. Atenția cu dublă direcție îți arată multe lucruri despre tine, dar dacă nu ești suficient de matur (hai să-i spunem „copt la minte”, ca să nu se creeze confuzia legată de vârstă) încât să înțelegi cât de importantă este această practică, vei uită repede de ea, sau o vei transforma într-un hobby. De pildă, topicul despre metode de meditație a fost citit de foarte multe persoane, însă mă îndoiesc serios de faptul că sunt mai mult de 5 oameni care au început să mediteze în urma studierii acelor informații.

Pentru că este vorba despre un forum public, mulți oameni consideră inutile informațiile expuse în cadrul acestui topic (ceea ce este, în mod evident, un lucru cât se poate de normal), iar alții se consideră înjosiți sau jigniți de afirmațiile mele și mai nou îmi trimit înjurături mai mult sau mai puțin mascate pe PM. Din nou, aceste reacții sunt cât se poate de firești, altceva vreau să spun: trebuie să înțelegi cu toată ființa că atenția cu dublă direcție îți folosește.

Dacă reușești să-ți dai seama cât este de importantă, atunci cu siguranță o să începi să o practici cu intensitatea necesară.

3. Trebuie lucrat concomitent pe două planuri: observarea obiceiurilor, care include neexprimarea emoțiilor negative și practica atenției cu dublă direcție. Am vorbit despre „neexprimarea emoțiilor negative” în repetate rânduri. Ce înțeleg prin asta? Păi, de exemplu, te trezești dimineața și ai o stare proastă, pe care, în loc să ți-o asumi ca pe un lucru ciudat care ți se întâmplă, o stare apărută din necunoscut și fără motiv, începi să dai vina pe cei din jurul tău, și începi să te cerți cu ei. Ceilalți, la rândul lor, au același stări și același comportament și se ceartă cu tine, ratând astfel posibilitatea de a studia aceste lucruri care țin de natura ființei umane.

4. Prin stări „gregare” (intenționat am folosit acest termen, prietenii știu de ce), înțeleg acele stări în care dacă te complaci nu faci altceva decât să dai naștere unor emoții negative, sau să alimentezi aceste emoții negative.

5. Una dintre principalele aptitudini pe care un jucător autentic trebuie să le dobândească, este puterea de a asculta corect, sau cum este denumită de către jucători, „urechea corectă”. Vedeți voi, în realitate nimeni nu ascultă pe nimeni. Uneori ceri un sfat, se poate întâmpla chiar să ai nevoie de acel sfat, apoi nici nu aștepți ca cel care te sfătuiește să termine ce are de spus, că tu deja ai formulat în minte alte 10 întrebări. Jucătorul adevărat este atent la ceea ce i se spune și încearcă să înțeleagă. Pentru asta este nevoie de o minte activă și flexibilă, capabilă să analizeze la rece fiecare informație primită, apoi să selecteze din acel pachet de informații exact ce are nevoie. O minte care se pune doar pro sau contra informațiilor pe care le primește este greoaie, iar asta arată funcționarea centrului intelectual la parametri reduși.

- *„Păi este o metodă și mai ușoară și mai accesibilă- privarea de somn, căci doar el încarcă primul acumulator, sau micșorarea perioadelor de odihnă. Totuși e posibil să fie periculos jocul cu rezervele organismului, dacă se exagerează.”*

Om_de_jad: Privarea de somn este o mare greșeală, fiindcă somnul nu este doar o metodă prin care cei doi acumulatori se încarcă. În somnul profund fără vise, timp de 2, până la 10 minute pe noapte, centrii superiori sunt automat revizuiți. Dacă nu dormi, ratezi aproape orice posibilitate de a-ți trezi a cincea funcție. Am dat cele două exemple, pentru că atunci când tai lemne sau când sapi cu târnăcopul, doar corpul fizic depune efort și prin asta nu te privezi de nimic. Mai mult decât atât, acțiunea în sine produce „o ruptură” de partea mecanică a centrului intelectual și îți oferă, astfel, o perspectiva limitată, dar folositoare, despre ceea ce presupune a fi deplasarea conștiinței într-o altă zonă a corpului decât creierul.

- *„Deci jucătorul poate alege între a-și goli primul acumulator și a căsca sau râde conștient pentru a face trecerea la cel de al doilea acumulator?”*

Om_de_jad: Le încurci. Am spus că, în mod natural, căscatul și râsul ajută la trecerea de pe un acumulator pe altul. Poți să căști cât vrei în mod conștient, rezultatul nu va fi același. La fel, dacă râzi forțat. Când ți se spune o glumă, nu râzi forțat, iată diferența.

De altfel, cei doi acumulatori sunt incluși într-o schemă pur teoretică și ne ajută să ne explicăm mai ușor anumite aspecte ce țin de modul de funcționare al mașinii umane. Nu înseamnă că cei doi acumulatori există cu adevărat, medicina nu poate confirma existența lor. Ne folosim de această schemă pentru a putea explica anumite lucruri, însă nu trebuie să confundăm schemă cu realitatea. Schema aceasta este doar un instrument folositor, nu trebuie să o iei ca pe o afirmație cu valoare absolută.

- *„Omul are (teoretic) doi acumulatori. La ce e bun acel de-al doilea? Când se epuizează primul, al doilea intră în funcțiune și când al doilea intră în funcțiune atunci… Atunci ce? Dacă cei doi acumulatori există, de ce ne-am dori accesul la resursele celui de-al doilea când acest lucru se întâmplă oricum natural? Căpătăm ceva în plus? Ce? Nu mi-o luați în nume de rău dar mie mi se pare un mare bull-shit.”*

Om_de_jad: Dacă deja ai o părere despre un fenomen despre care nu știi mai nimic, înseamnă că pornești din start cu idei preconcepute, iar asta nu știu dacă te avantajează. Ideea nu e să crezi orbește ce ți se spune, nu suntem la biserică. Mai mult decât atât, am precizat că cei doi acumulatori fac parte dintr-o schemă pur teoretică, dar folositoare. Nu e cazul să ne închinăm la acest model, nu trebuie să venerăm această idee.

Ai pus o întrebare, iată răspunsul: lucrurile cu adevărat mari se fac cu consum imens de energie. Trezirea celei de-a cincea funcții nu poate fi făcută decât dacă dispui de o cantitate uriașă de energie. De exemplu, apa să se transformă în vapori doar dacă trece de o anumită temperatură. Cu câteva grade Celsius în urmă, apa era doar caldă, dar dincolo de un anumit punct, ea devine vapori. Așadar, accesul prin voință la cel de-al doilea acumulator este foarte important, acum se vede și de ce.

Totuși, dacă observați, întrebările voastre vizează mai mult acești acumulatori și mai puțin lupta cu emoțiile negative, despre care văd că n-a întrebat nimeni mai nimic. Schema acumulatorilor nu ne ajută prea tare în situația de față, mai importantă este, de exemplu, neexprimarea emoțiilor negative, care ea însăși aduce în ființă o cantitate foarte mare de energie.

- *„Psihologia spune că refularea duce la apariția diferitelor boli, și mai nou sunt curente medicale care afirmă că toate bolile au că punct de plecare psihicul (scuzați exprimarea)”*

Om_de_jad: …În concluzie, hai să exprimăm toate emoțiile negative, că, dacă nu, o să facem boli psihice. Foarte interesant.

Eu n-am vorbit despre reprimarea emoțiilor negative, ci despre trecerea lor în plan conștient. Și da, atenția cu dublă direcție asta face, mută în plan conștient emoțiile negative atunci când ele sunt exprimate sau sunt pe cale de a fi exprimate, astfel că, în timp, ele devin ușor de observat. Cum se întâmplă asta? Mecanismul este simplu: atunci când atenția este focalizată concomitent pe acțiunea în sine și pe tine, ca „Eu sunt”, apare un fel de ruptură, de distanță, de „detașare” față de acțiunea în sine. Până când atenția cu dublă direcție nu este practicată, nu vei face altceva decât să fii implicat cu totul în exprimarea emoțiilor negative.

Problema este, de fapt, alta: oamenii se mândresc cu emoțiile lor negative. De exemplu, anumiți bărbați consideră ca pe o dovadă de masculinitate maximă să bea ca porcii și să facă scandal, în timp ce anumite femei se consideră ființe de o complexitate rară atunci când fac mofturi din nimic sau întrețin cu propria lor energie stări psihice de-a dreptul patologice. Repet, acești oameni se mândresc cu jegul lor mental și nu vor dori sub nici o formă să schimbe lucrurile în ceea ce îi privește. O să-ți ceară tot felul de motive să-i convingi să o facă, dar n-or s-o facă. Dacă nu îți dai seama de gunoaiele pe care le ții în tine n-o să renunți la nimic, fiindcă, vorba aia, să nu cumva să faci vreo boală psihică.

Necesitatea religiei și căutarea reală

Pare curios, dar religia este și a fost folosită, mai mereu, fie pe post de cârjă, fie pe post de paravan.

Pe post de cârjă, atunci când încercăm să găsim alinare în aceasta, iar pe post de paravan, când vrem să-i manevrăm pe ceilalți, ori când ne manevrăm chiar pe noi înșine, prefăcându-ne că nu ne dăm seama.

Și totuși, religia autentică rămâne singura care oferă libertate omului. Calitatea omului trebuie să fie, însă, diferită, pentru a putea lasă religia autentică să facă parte din viață sa. Pentru a putea pătrunde pe tărâmul religiei autentice, este necesar ca omul să treacă prin diferite etape de maturizare.

A fi un om religios este o calitate care ține de individ. Religia autentică nu este proprietatea unei culturi sau a unei rase, ea ține doar de realitatea pe care individul o trăiește. La religia autentică se ajunge doar printr-o căutare autentică. Dar cine își bate capul să înceapă o căutare autentică? De obicei, dorim să-i auzim pe ceilalți cum ne vorbesc despre Dumnezeu, despre tot felul de lumi astrale, despre Yoga, despre Zen, despre Buddhism, îi ascultăm cu sufletul la gură încercând să prindem înțelesul din vorbele lor… și cam atât. Încercăm să fentăm realitatea, căutând să obținem rezultate pe baza experiențelor altora, imediat, fără să depunem vreun pic de efort. Totul trebuie să ne vină pe tavă, iar dacă nu ne vine totul de-a gata, începem să negăm experiențele celorlalți.

Aflăm asta doar la bătrânețe sau în caz de boală incurabilă, dar ce păcat că înțelegerea vine atât de târziu încât aproape că nu se mai poate face nimic. Am în minte două imagini: prima, într-un cimitir, o bătrânică plângea spunând că nu mai vrea să trăiască. Tot ce-a avut s-a dus, iar ceea ce i-a rămas a fost doar tristețe. Trecea printr-o depresie de câteva luni, nu mai mânca, nu mai avea nevoie de nimic de la viață. A două imagine, este cea a unui tânăr sau a unei tinere în căutare de afirmare. Nu condamn pe nimeni, dar priviți cu atenție acea fată sau acel băiat și încercați să o vedeți bătrână de mai târziu, roasă de boli și uitată de lume. Mă mânca limba să-i spun acelei bătrâne că este o mare proastă și că suferă pentru că și-a trăit viață fără a fi inteligentă, dar am tăcut, pentru că suferință ei era, acum, la bătrânețe, cât se poate de reală.

Este un mare norocos cel care își dă seama încă din tinerețe care este valoarea reală a acțiunilor pe care le întreprinde. Cel mai mare dar pe care viața ni l-a oferit, este că putem realiza că într-o zi vom muri. Asta dacă realizăm.

De câte ori nu trec oameni bolnavi pe lângă noi, bătrâni, de câte ori nu trecem pe lângă cimitire și nu ne gândim deloc că asta este viitorul nostru. Te rog să faci un test: ia o poză cu tine, cu soția și cu copiii tăi, mergi într-un cimitir și lipește-o pe o cruce, peste poza care există deja acolo. Apoi, fă câțiva pași înapoi și privește-o: acesta este viitorul tău. Fă asta timp de zece zile, după care revino la viața pe care o duci acum și vezi dacă mai reușești. Dacă nu mai reușești este bine, pentru că deja ai făcut primul pas pe drumul către religia autentică.

Religia autentică nu te face să-ți închipui că viață este roz, nu te unge cu creme fine, spunându-ți că ai un loc rezervat în Rai, unde vei putea să faci aceleași lucruri tâmpite pe care le faci acum. Viața îți pare o glumă proastă dacă te duce cât de cât capul, iar dacă ești cu adevărat un om deștept, înțelegi că oricât ai da vina pe Dumnezeu pentru modul în care lucrurile funcționează pe Pământ nu vei ajunge nicăieri. Neagă-l pe Dumnezeu, neagă orice religie exprimându-te frumos și în termeni filosofici, neagă orice experiență spirituală, neagă ce vrei tu, pentru că oricum existenței nu-i pasă de pretențiile tale! Dacă va deveni cât se poate de clar faptul că nimeni nu este responsabil pentru că exiști așa cum exiști acum și că singurul care poate face ceva în această situație ești tu, se va aprinde brusc un beculeț. Trebuie să ai grijă din acel moment că beculețul să nu se stingă. Acesta va fi al doilea pas făcut pe drumul către religia autentică.

Dacă cei doi pași au fost făcuți, abia atunci omul este gata să caute. Până să se întâmple asta, orice muncă de-a sa va fi făcută degeaba. Cunosc oameni care merg la conferințe, se roagă, fac pelerinaje prin locuri sfinte, practică Yoga de zeci de ani și viața lor nu s-a schimbat. Iar calea pe care ei o urmează, oamenii pe care ei îi urmează nu au nici o vină. Singurii care greșesc sunt chiar ei: cei doi pași, despre care am vorbit, nu au fost făcuți.

Religia autentică nu îți apare neapărat prin rugăciune, meditație, exerciții Yoga, ci doar prin atenție și conștientizare, iar acestea pot fi practicate oriunde: la birou, acasă, în grădină, în parc, în piață… locul nu contează, ci atitudinea ta, căutarea ta reală. Prin asta nu spun că religia autentică nu poate apărea prin rugăciune, meditație sau prin exerciții Yoga, ci doar că, prin inconștiență, toate căile spirituale duc spre nicăieri.

Privește plantele, privește oamenii și animalele. Privește lumea din jurul tău cu ochii proaspeți și vei vedea cum totul se schimbă. Ascultă vântul, lasă gerul să-ți ciupească obrajii, privește norii de pe cer, calcă cu atenție și fii conștient la fiecare pas pe care îl faci, încearcă

să înțelegi ce este religia autentică, indiferent cât timp va dura, indiferent de rezultat. Această este căutarea reală.

*

- *„Nu a depus religia un brevet asupra puterii? Ba da! Religia este o formă de stocare e energiilor umane… o formă de îngrădire… prin religie multe se descoperă dar și mai multe se ascund. Oricum, dacă n-ar fi o asemenea manifestare, energiile acumulate n-ar avea o portiță de eliberare ar fi periculos… oricât de mult urăsc să fiu mărginit și limitat trebuie să recunosc că religia a jucat un factor important în evoluția umană și este încă necesară și va fi din totdeauna! Oricum, creștinismul nu o mai poate duce mult în stadiul asta. …Poate islamul. Dar fără jihadurile lor sângeroase…*

Religia este necesară supraviețuirii!

«Când îți dorești ceva cu adevărat și te rogi pentru acel lucru, Dumnezeu este acea persoană care te ignoră» (The Island) o idee…mai diferită."

Om_de_jad: Există două tipuri de religie. Cea care funcționează ca o formă de îngrădire, și pe care o cunoaștem, și religia reală, care este o relație între tine și Dumnezeu. În acea dimensiune nimeni din afară nu poate pătrunde să strice lucrurile. Este o treaba doar între tine și Dumnezeu. Această este religia autentică.

Creștinismul, islamismul, buddhismul, orice altă religie te va duce, în final, către religia reală, către religia autentică. În acest punct, toate influențele religioase se dizolvă, pentru că nu mai sunt necesare. Ele au ajutat, dar vine un moment când influențele lor trebuie să se oprească, pentru ca tu să poți stă liniștit și tăcut în prezența divinului. Dacă religia autentică înseamnă o relație între tine și Dumnezeu, ce loc mai poate avea acolo o doctrină, indiferent care ar fi natura ei? Acesta este motivul pentru care spun că religia autentică este o necesitate interioară, nu un moft, o cârja, sau o metodă prin care să-i faci pe alții să te asculte.

Toate căile spirituale sunt bune, problema este că un om de un anumit tip, își alege greșit o cale spirituală. Omul bazat pe intelect alege creștinismul în loc de Yoga, cel orientat către inimă alege buddhismul în loc să aleagă islamismul ori creștinismul și tot așa. Oamenii sunt diferiți și fiecare ar trebui să-și cunoască orientarea.

Și, dacă tot cauți și nici o religie nu ți se potrivește, va trebui să-ți faci tu singur una. Bună și aia, cu condiția să te ajute să nu te minți, să știi mereu în ce loc te situezi și să te ghideze către înțelegere, către conștientă.

Om_de_jad: E bine să ții cont de faptul că orice căutare sinceră este plină de pericole, deci, să nu crezi că vei fi scutit de greutăți. Într-un fel, în inconștiență să, omul este protejat de către natură, dar, dacă pornește în căutarea realității, atunci se va afla în dificultate.

Problema principală, atunci când pornești pe o anumită cale spirituală apare din faptul că noi aplicăm principiile valabile în viața de zi cu zi, într-o lume complet nouă. Ceea ce este valabil în viața de zi cu zi, de cele mai multe ori este greșit și nu dă rezultate în lumea interioară. Va trebui să învățăm un alt limbaj, să ne dezvoltăm cu totul alte simțuri pentru a putea "mișca ceva" în lumea din interior.

De exemplu lupta, care este un factor hotărâtor în viața de zi cu zi, în interior nu numai că își pierde valoarea, dar la un moment dat devine o piedică. Un alt exemplu este personalitatea. În viața de zi cu zi, personalitatea puternică ne scapă de multe necazuri, dar când pătrundem în interior, personalitatea puternică poate fi o piedică dacă rămâne în starea în care se află acum. Pentru a putea rămâne tăcuți, personalitatea noastră va trebui să fie șlefuită pentru a se putea adapta la cerințele din interior. Şi nu e un lucru simplu.

- *„Faptul că fie și doar două spirite ajung să perceapă la fel firea lumii, o asemenea lume Divină, nu poate fi datorat în niciun caz ... hazardului cosmic. "*

Om_de_jad: Eu nu știu prea multe lucruri despre spirite și nici tu nu cred că știi. Spun asta pentru că NIMENI nu știe exact ce sunt spiritele, dar foarte mulți oameni scriu cărți despre asta și țin și conferințe. Hai să fim deștepți și să nu vorbim despre spirite, pentru că dacă o facem începem să ne prefacem. De unde să știm noi că suntem spirite? Poți să bagi mâna în foc că ești un spirit? Și dacă da, unde se află el?

Când treci de o anumită vârstă, începi să te simți singur. Începi să-ți pui întrebări legate de „coincidență", de „hazard cosmic", dar nici un răspuns nu vine, oricât de multe întrebări ți-ai pune și oricât de multe cărți ai citi despre asta. Ai dori să poți crede în aceste idei, dar nu este atât de simplu să o dai la pace cu îndoială. Imediat ce afirmi că viața nu este o coincidență și că este, de fapt, un joc divin, deja îndoiala și-a băgat codița. Nici nu apuci să spui că viața are un sens și deja o mică parte din tine spune: și dacă nu este așa?

Şi tu ești chiar un om norocos că îți pui aceste întrebări. Majoritatea oamenilor ajung la vârste înaintate și nu-și pun niciodată întrebarea dacă au venit aici din întâmplare, dintr-un joc al hazardului, sau totul are un sens. Ei continuă să facă aceleași lucruri tâmpite zi de zi, până în clips în care mor.

Din păcate, noi trăim prin minte, prin filosofii, iar pentru a înțelege realitatea vieții este nevoie de inima. Prin minte poți să analizezi, poți să gândești, poți să creezi sisteme logice, dar doar atât.

Nu te încrede prea mult în expresiile frumoase, nu-i crede pe alții care îți spun că viața este un joc divin, chiar dacă îți spun asta folosind un limbaj elevat de care ești încântat, dau ochii peste cap și par fericiți. Caută asta chiar tu. Doar răspunsul pregătit special de Dumnezeu pentru ține este valabil. Altul nu te va satisface .

- *„Interesant. Ți-am urmărit posturile fără să intervin prea mult, pentru a vedea unde vrei să ajungi. Ba chiar am încercat să te provoc, văd că nu prea mi-a reușit. Oricum, în tot ceea ce ai afirmat îți dau dreptate, chiar dacă am disimulat un pic adevărata mea părere în scopul expus mai sus.*

Aș putea spune că am înțeles că dorești să ne arăți o cărare, nu să ne conduci pe ea (nici nu ai putea-o face). Poate greșesc. Mai aștept."

Om_de_jad: Cărarea și-o găsește fiecare. Suntem atât de diferiți… tocmai asta este farmecul. Iar tu, de exemplu, ce ai putea să cauți pe cărarea mea, la ce ți-ar folosi? A ta nu-ți ajunge?

Eu doar fac afirmația că există o cărare. Până la urmă, dificil este să-ți găsești propria cărare, iar dacă o găsești… E absurd să mergi pe cărarea altei persoane, pentru că nu vei face altceva decât să imiți acea persoană. Mulți fac asta și ai văzut ce urât arată.

Ca să-ți găsești propria cărare, va trebui să renunți la lucrurile care ți-au fost impuse. Și unele urme sunt atât de adânc înfipte, încât ai senzația că drumul pe care ai apucat este al tău. De aceea este nevoie de efort susținut și de o direcție clară. Asta este tot ce poți să iei cu tine în călătorie. Și, desigur, inteligența, fără de care efortul susținut nu face doi bani, iar direcția, în mod sigur, nu va fi clară.

Sensul binelui, în conformitate cu Jocul Realității

Jocul Realității ne vorbește despre sensul binelui. Acesta se găsește în majoritatea învățăturilor religioase, numai că Jocul realității ni-l prezintă într-o manieră puțin diferită.

Orice jucător este sfătuit să nu creadă în sensul binelui. Pentru jucător, credința într-un sens al binelui este o piedică. Așadar, el va trebui să verifice dacă există acest sens, să-l caute prin metode proprii și, la final, să tragă concluziile.

Jocul Realității nu ne vorbește despre acțiuni bune și acțiuni rele. Aceste acțiuni diferă în funcție de zone geografice, de religie, de cadrul social, de tradiție, deci elemente ce nu pot fi luate în calcul. Ceea ce poate fi considerat a fi bine într-un colț al lumii, poate fi considerat a fi rău în altă parte și invers. În schimb, Jocul Realității ne atrage atenția asupra sensului binelui: el poate fi intuit, poate fi simțit, dar nu poate fi practicat. Se poate spune că acțiunile jucătorului care cunoaște sensul binelui vor fi corecte, dar nu se poate spune despre acestea că vor fi bune sau rele.

Binele, devenind acum o noțiune relativă, privit prin prisma celor afirmate până acum, poate genera în jucător dorința de orientare către direcția opusă, ajungându-se la situația nedorită în care acesta se agață de un sens al răului inventat, despre care Jocul Realității ne spune că nu are o existență de sine stătătoare și că își are sediul în imaginație. Regula jocului presupune folosirea imaginației doar în scopuri bine definite, deci, jucătorul va trebui să verifice afirmațiile făcute de Jocul Realității în acest sens. Dacă va descoperi și va înțelege chiar el că sensul răului își are sediul în imaginație și că imaginația necontrolată intră în conflict cu regulile de bază ale jocului, va renunța la acest sens imaginar, întâlnind pentru prima dată sensul binelui.

Pentru jucătorii interesați, expun în cele ce urmează trei principii care generează și fac să pară real sensul răului:

- cred în sensul răului și acționează prin acesta persoanele care suferă și devin (în termenii descriși de psihologia clasică) conștiente de această suferință. Când suferință este prea mare, sensul răului pare atât de real încât persoana în cauză nu mai are decât două alternative: fie ucide, fie se sinucide.
- combustibilul cu care se alimentează sensul răului este dorința de a schimonosi realitatea pentru ca aceasta să poată fi folosită în scopuri proprii. Din nou, Jocul Realității ne atrage atenția că realitatea este „ceea ce este” și că dacă jucătorul nu este atent, el poate inventa o realitate către care să tindă, și către care își va canaliza eforturile, în speranța

realizării scopului propus. Când am vorbit în expunerea anterioară despre Jocul Realității, am spus că sunt foarte puțini cei care îl practică așa cum trebuie. Iată unul dintre motive.

- sensul răului este generat de forțe mecanice. Această afirmație demontează încă de la început ideea existenței unui „rău conștient", în termenii acceptați de Jocul Realității referitor la conștientă. În concluzie, cel care face rău nu se poate abține, sau, mai exact, asupra sa acționează un număr mare de forțe mecanice cărora individul nu le poate face față. În această idee, Jocul Realității ne arată cum este corect să privim iertarea. Aceste lucruri trebuie verificate de către jucător.

Una dintre principalele forțe care mențin activ sensul răului, tot o forță mecanică, este forța de implicare, sau, cum i se mai spune, forța de identificare. Jucătorul va trebui să cunoască bine această forță, care, la origine, are rol de protecție. Concomitent cu aceasta, jucătorul va trebui să-și creeze prin forțe proprii un mecanism conștient de protecție, o barieră pe care el o va folosi temporar și care îl va ajuta în momentul în care forța de identificare își va slăbi influență asupra sa, iar el va cădea sub influența altor legi pe care, pentru moment, nu le cunoaște. Construirea acestei bariere reprezintă o muncă pe care jucătorul va trebui să o facă cu mare atenție, căutând să-și cunoască din timp punctele slabe. În acest context, munca de grup ajută.

*

- *„Începi prin a teoretiza sensul binelui și apoi ajungi să vorbești despre ceva (aparent) diferit – sensul răului. Vrei să spui că cele două-s același lucru – cunoașterea (sau mă rog… pretenția de a cunoaște) binelui și răului? Fructul ce nu trebuia halit?''*

Om_de_jad: Încep prin a teoretiza sensul binelui și vorbesc apoi despre sensul răului pentru a vă ajută să înțelegeți procesul. Reține asta: sensul binelui este ceea ce rămâne după ce dispare sensul răului. Nu poți ajunge la sensul binelui prin nici un fel de practică, iar sensul răului nu există cu adevărat, el este ceva fals, ceva care nu are o existență proprie.

Orice încercare de a ajunge la sensul binelui nu face altceva decât să alimenteze sensul răului într-o formă subtilă. Așadar, Jocul Realității consideră „practica binelui" o idioțenie și ne spune că aceasta nu conduce decât la menținerea sensului răului. Formă grosieră a acestuia va da naștere la ceea ce numim de obicei prostie și egoism, însă formele sale subtile sunt mai periculoase și mai greu de depistat.

Ca punct de reper, sensul binelui apare când nu mai alimentezi cu energie sensul răului. De aceea, în expunere m-am referit în principal la sensul răului și nu la sensul binelui, pentru că nu sensul binelui reprezintă problema. Sensul binelui se va manifesta singur atunci când

sensul răului nu mai este alimentat cu energie. E ca și când ai întreba de ce nu funcționează televizorul, iar eu îți spun că e din cauza că n-ai energie electrică. Discuția se va axa deci pe metodele prin care poți face rost de energie electrică și nu pe ceea ce vei vedea la televizor, sau despre ce este acela un televizor.

Spiritualitatea în cuplu. Metode pentru deziluzionare și evoluție spirituală în cadrul cuplului

Conștiința umană nu poate fi ținută pe loc. Ea poate evolua sau involua, dar de rămas pe loc nu poate rămâne. Aș vrea că acest lucru să fie înțeles încă de la început, altfel între noi nu va exista nici o punte de legătură în această discuție. Eu nu scriu aici pentru toată lumea, nu am pretenția să fiți de acord cu mine, nu vreau să-mi dați dreptate. Singurul lucru pe care vă îndemn să-l faceți, este să aveți amabilitatea de a judeca pe baza propriei minți și nu pe baza prejudecăților înainte de a vă expune ideile pe această temă. Vom aborda împreună un subiect care în mod normal ar trebui să fie simplu și la îndemână, dar care, din nefericire, este atât de poluat de idei preconcepute încât a devenit aproape imposibil să-l iei în dezbatere, fără a întâmpina dificultăți serioase.

Vă atrag atenția din start că nu am de gând absolut deloc să-mi demonstrez afirmațiile, așa că va rog să vă abțineți de la a lucruri de genul „demonstrează, că altfel nu te cred". Îmi este absolut egal dacă mă credeți sau nu. Dacă vreți să verificați afirmațiile mele o puteți face, însă trebuie să știți că acest lucru presupune mult efort și nu e vorba doar de efort intelectual. Oricine vrea să verifice aceste afirmații este binevenit, îl voi sprijini cu toată puterea de care dispun, însă trebuie să știe din start că are foarte mult de muncă.

Atunci care este scopul acestui topic? Desigur, nu o dezbatere în contradictoriu pe tema propusă. Așa cum am spus, eu nu scriu aici decât pentru un segment foarte restrâns de oameni, iar acei oameni știu bine să se folosească de aceste informații, știu exact ce să facă cu ele.

A fost nevoie de această introducere tocmai pentru a evita discuțiile inutile. Planeta pe care locuim trebuie privită ca un loc de popas pentru luarea deciziilor. Conștiința voastră nu poate rămâne pe loc, în forma în care voi v-o percepeți acum. Timp de pierdut nu este, iar dacă sunteți puțin atenți în jurul vostru veți vedea cu ușurința că am dreptate. Viață voastră este formată din vreo șaisprezece ore de activitate și vreo opt ore de somn, însă nu știu câți dintre voi și-au pus problema la modul serios de ce o ființă umană are nevoie de OPT ore de somn, adică practic o treime din existența sa pentru a se reface.

Pământul este un loc de popas pentru luarea deciziilor. Nu știți cum ați ajuns aici, nu știți ce se va întâmpla după ce veți muri, însă cel puțin în acest moment aveți un oarecare

grad de putere în a lua decizii, şi poate tocmai de aceea viaţa ar trebui privită cu grijă. Cu siguranţă există locuri mai bune decât Pământul, dar şi locuri mai puţin bune, deci viaţa actuală poate fi considerată a fi cumva şi o posibilitate de creştere.

Suntem scutiţi de boli, de bube prelungite, de suferinţe şi de morţi premature, graţie tehnologiei şi evoluţiei din ultimul secol. Acest lucru permite omului să fie mult mai atent cu el însuşi, îi oferă mai mult timp pentru studiul de sine. Puţini oameni conştientizează acest avantaj pe care îl au, majoritatea preferând să se lase purtaţi de val şi să se bălăcească în plictiseala vieţii cotidiene. Să nu mă înţelegeţi greşit, nu sunt împotriva acestor oameni, este dreptul lor să trăiască aşa cum îşi doresc. Spun lucrurile astea pentru cei care au nesimţirea de a-i batjocori pe cei care se află pe o cale spirituală fără să se gândească de două ori înainte de a deschide gura. Este dreptul acestor oameni să se bucure de o viaţă spirituală, aşa cum este dreptul celorlalţi să se bucure de plăcerile efemere. Cu toate astea, o vorba din bătrâni spune scurt şi la obiect cum că „muştele trag la căcat". Şi tot o vorba din bătrâni spune să baţi fierul cât e cald. Deci să batem fierul cât e cald şi să lăsăm muştele, în aceeaşi ordine de idei cu iz termic, să tragă unde doresc.

Tema pe care vom purta discuţia este spiritualitatea în cadrul cuplului. Prin cuplu înţeleg un bărbat şi o femeie care se hotărăsc să trăiască împreună, căutând prin asta să fie fericiţi. Teoretic ar trebui să fie simplu, oamenii chiar îşi pot găsi împlinirea în cadrul cuplului, iar împlinirea de orice fel conduce în mod cert la o creştere spirituală, însă, din cauza influenţelor nefaste generate de poziţia Pământului în Raza Creaţiei şi a aşa-numitului „flux" în care oamenii se află prinşi ca în plasă de câteva mii de ani, acest lucru care, repet, la origine este natural şi la îndemână, devine aproape imposibil de obţinut.

Despre toate acestea vom discuta în cele ce urmează, aşa că staţi pe-aproape.

*

- *„Om_de_jad, crezi că e mai facilă experienţă spirituală dacă ea decurge în cuplu?"*

  Om_de_jad: Nu atât de facilă, cât naturală.

- *„Lămureşte ce anume vrei să dezbaţi… mai clar"*

Om_de_jad: Am să încep cu începutul, cu prima deviaţie la care am fost supuşi. Haideţi să reflectăm împreună la aceste lucruri :

Separarea fiinţelor umane în două mari tabere.

Naţiune, cultură, tradiţie, religie. Acestea ne separă mai mult sau mai puţin pe unii de ceilalţi, însă cea mai mare lovitură care ne-a fost aplicată şi de care nu ne vom vindeca decât

foarte greu, se referă la împărțirea ființei umane în două tabere diferite : tabăra bărbaților și tabăra femeilor.

Pare simplu ce spun? Ia gândiți-vă dacă vă puteți închipui, chiar și pentru o clipă, că bărbații și femeile sunt ființe umane identice și că aceste tabere nu există decât în teorie. Observați cum ne-au trasat încă de la naștere două linii diferite? Apoi, au venit și au alimentat cu idei și concepții fiecare tabără, după care au pornit războiul.

Oameni educați sau oameni simpli nu se pot desprinde de propria tabără din care fac parte. Fiecare tabăra consideră că are dreptate și că este superioară celeilalte tabere. Iată cum din ființe umane am devenit apartenenți la o anumită grupare.

Nu caut să spun lucruri complicate, vă invit să priviți cu claritate propria voastră minte de bărbat sau de femeie și să vedeți cât este de absurd concepută. Nu vă gândiți că e ceva ușor, aceasta este PRIMA scindare a minții umane, este PRIMA lovitură aplicată omului, așa s-a început, apoi constrângerile și manipulările au putut urmă nestingherite.

Poți să-l vezi pe cel de lângă tine ca pe un om și nu ca pe un bărbat sau ca pe o femeie? Nu prea. Chiar și atunci când se întâmplă un accident auto, de exemplu, noi spunem „o femeie sau un bărbat a fost accidentat" și nu „un om a fost accidentat". Ce relevanță are sexul celui care s-a accidentat?

Aceasta este prima temă despre care aș dori să dezbatem.

*

- *„Am încercat să îi stimulez [iubitei mele] în timp apetitul pentru lectură cumpărându-i cărți cu subiecte care am bănuit eu că or să o intereseze. În câteva cazuri am avut succes și a „devorat" cărțile respective în maxim două-trei zile, dar majoritatea zac prin bibliotecă necitite."*

Om_de_jad: Dacă ea ar fi făcut ca tine și ți-ar fi cumpărat cărți despre cum să îngrijești copiii, sau ți-ar fi procurat casete video cu animale care fac giumbușlucuri? Crezi că știi ce e mai bine pentru ea, de-aia îi cumperi cărți?

- *„[...] Astfel, relațiile pot merge în două direcții – către somn sau trezire – și toți avem de făcut o alegere individuală în privința direcției."*

Om_de_jad: Exact acesta este punctul de pornire. Este ceva ce ține de maturitatea fiecăruia. Numai dacă ești suficient de matur poți ajunge în acest punct, în care să-ți dorești să ai o relație care să te conducă spre trezire. Și nu numai atât, dar vorbim și despre un act de voință, fiindcă fără a pune în practică ceea ce ți-ai propus, nu vei ajunge nicăieri. Apoi mai

este vorba și despre libertatea de a alege, iarăși un subiect pe care e bine să-l dezbatem împreună.

Cunoaștem cu toții ce se întâmplă dacă lăsăm relația să ne adoarmă, avem o grămadă de exemple în jurul nostru, de la părinți până la rude, prieteni s.a.m.d. Chiar dacă noi ne propunem să NU ajungem într-o asemenea situație, observăm cum întreagă existența contribuie la adormirea noastră. Deși noi spunem NU, existența spune DA. Vă rog să mă credeți, povestea adormirii într-o relație este veche, cred că a apărut o dată cu prima relație dintre un bărbat și o femeie.

Sigur că femeia și bărbatul sunt diferiți la exterior, mințile lor sunt diferite, modul de interpretare al informațiilor este diferit, însă esența este identică. Spun asta pentru că în decursul timpului femeia a fost privată de acest drept, dreptul la spiritualitatea autentică. În urmă cu nici cinci sute de ani, se întruneau comisii în care bărbații discutau în contradictoriu, la modul serios, dacă femeia are sau nu suflet. Acum, același soi de indivizi discută dacă femeia are orgasm ca și bărbatul, câte puncte G, H, I, J, K are, dacă vrea la fel de mult să facă sex ca și bărbatul, dacă îi place X, dacă îi place Y… toate lucrurile astea sunt prezente în presă, oamenii le citesc și se minunează ba că una face sex cu 1000 de bărbați, ba că alta face sex atârnată cu picioarele de lustră ș.a.m.d.

Femeia nu este lăsată în pace, niciodată n-a fost. Dacă bărbații vor să vadă cu adevărat cum este o femeie, atunci ar trebui ca cel puțin o perioadă, cinci ani, zece ani, poate cincizeci de ani să lase femeile în pace să-și găsească singure vitalitatea, forța și împăcarea de sine. Abia apoi se poate discuta pe bune despre ceea ce încerc eu să discut pe acest topic. Înțelegeți treaba asta? O vedeți la fel de clar precum o văd eu?

Din păcate, femeia a avut până acum libertatea de a alege ce fel de obiect să fie: o fabrică de făcut copii, sau un obiect sexual. Și țineți minte, aparenta egalitate dintre femeie și bărbat există pentru că bărbatul o permite. Există doar pentru că bărbatul s-a săturat în ziua de azi de fostul model de femeie docilă și acum își dorește o femeie fatală și cu chef de sex. Din punctul de vedere al femeii, această așa-zisă libertate este doar o prelungire a lanțului de care este legată, nimic mai mult.

Femeia nu are libertate, nici măcar natura nu e de partea ei – și cu toate acestea, în mod paradoxal, femeile sunt mult mai „credincioase” decât bărbații. De ce? Pentru că frica lor este mai mare. Femeile trăiesc cu o frică adânc implementată în subconștient. Vom discuta mai târziu și despre frică.

Topicul deschis de mine se adresează ființelor care au ajuns la un grad de maturitate suficient de mare încât să poată acceptă posibilitățile reale pe care le au. Nu este un topic

despre iubire, este un topic despre CEEA CE SE POATE FACE. Iată care este punctul de plecare : doi oameni maturi înțeleg că numai împreună pot merge mai departe, înțeleg că numai împreună pot să afle misterul care se ascunde în fiecare om. Gândiți relația bărbat – femeie ca pe o călătorie către interiorul fiecăruia, o călătorie care nu poate începe fără încredere. Eu nu vorbesc aici despre culmile iubirii, nu, pentru mine iubirea începe în momentul în care doi oameni au încredere unul în celălalt şi se hotărăsc să-şi înceapă călătoria împreună. Încrederea este că o rocă pe care poți clădi, începeți cu ceva solid.

De regulă oamenii pornesc exact invers față de cum am spus eu, ei pleacă de la iubire şi speră să ajungă la încredere. După cum observăm, mulți dau greş.

- *„Mă gândesc că ideea e să ne ajutăm reciproc, să ne fim prieteni, să ne străduim să ne înțelegem – fiecare pe sine. Cred că ar prinde bine treaba asta.*

  Tot începându-ne ajungem să nu ne mai suportăm, fără măcar să știm de ce, precis.

  Şi în cuplu se întâmplă treaba asta."

  Om_de_jad: Exact așa. Îl poți înțelege pe cel de lângă tine în aceeași măsură în care te poți înțelege pe tine însuți. Dar topicul de față se referă la ceva puțin diferit: se ia în calcul posibilitatea prin care un om ajunge să se cunoască pe sine, prin relația pe care o are.

- *„[...] De fapt, poate fi tradus în : când se termină iluzia, iluzia se termină.*

  Ar trebui să clădim o dragoste reală, în realitate. Şi că să facem asta, trebuie să vedem realitatea, să ne oprim din plămădit."

  Om_de_jad: Păi una dintre primele probleme este că noi considerăm că fiecare dragoste este reală. De fapt, am spus şi cu alte ocazii, noi mai întâi ne îndrăgostim, apoi începem să căutăm dovezi care să ne sprijine visele. Şi când vine momentul adevărului, rămânem dezamăgiți şi căutăm pe cineva care să ne amăgească din nou.

- *„«Lume pentru sine, de dragul celuilalt». Cred că dragostea poate face mult, în sensul că-ți poate da resurse, motive, sprijin, pentru a te transformă pe tine, dar nu o dragoste pe care o consumi, mai degrabă una pe care o construiești, fără să o manifești așa cum suntem obișnuiți să o facem. ...right?"*

  Om_de_jad: Cred că în prima fază tu trebuie să faci ceva pentru dragoste. Abia după aceea dragostea îți poate oferi resursele, motivația şi sprijinul despre care spui. De cele mai multe ori, oamenii așteaptă ca dragostea să le ofere totul pe tavă, fără să se întrebe înainte de a se îndrăgosti, chiar şi pentru două secunde, dacă sunt cu adevărat capabili de așa ceva. Oamenii nu îşi cunosc limitele, nu știu în ce se bagă şi caută scuze, spunând că „i-a luat

valul”. Ba mai rău decât atât, se laudă cu asta, amestecând iubirea cu amețeală și haosul mental. Iar la final, când totul iese pe dos, vin și spun că iubirea face rău, că mai bine nu iubești, că iubirea este suferință ș.a.m.d.

- *„Ce iubim? Persoana de lângă noi, sau senzațiile și trăirile pe care ni le oferă acea persoană?”*

Om_de_jad: Trebuie să înțelegem câteva lucruri : omul care nu și-a trezit a cincea funcție nu vede nimic în afara propriei persoane. Este foarte greu de acceptat treaba asta, pentru că, de regulă, toți ne considerăm ființe speciale, capabile de iubire. Tehnic vorbind, iar când spun „tehnic”, spun „din punct de vedere subtil”, iubirea nu poate există doar în prezența celor patru funcții – pur și simplu nu există suport energetic pentru ea. Apare un lucru ciudat, chiar și cele mai înălțătoare sentimente pe care le manifestăm, le manifestăm tot pentru că noi să ne simțim superiori. Un fel de „uau, ia te uită în ce hal iubesc, sunt o ființă evoluată!”.

Lucrurile astea se văd cu ochiul liber în momentul în care a cincea funcție se trezește. Veți descoperi o grămadă de greșeli de substanță, de exemplu, în poeziile pe care înainte de a avea a cincea funcție trează le percepeați că fiind de-a dreptul divine. Veți descoperi, de asemenea, lucruri de-a dreptul hidoase, prezente în așa-zisa noastră cultură, în așa-zisa noastră artă, pe care oamenii le venerează.

Întrebările tale sunt foarte bine plasate, pur și simplu taie în carne vie : chiar așa este, noi iubim senzațiile și trăirile pe care ni le oferă acea persoană, începem prin a proiecta propriile senzații și trăiri pe persoana respectivă, apoi începem s-o venerăm și spunem că o iubim. Apoi, când senzațiile dispar, persoana respectivă devine un demon, un vis urît și nu ne vine să credem: vai, cum a fost posibil să-mi placă un asemenea om? Aibă acum văd cât este de hidos!

Când, de fapt, tu ești singura ființă care a inventat toată povestea, de la cap la coadă. Tu l-ai făcut mai întâi zeu și tot tu l-ai transformat la final în demon. Jucăm propriul joc și culmea, ne lăsăm influențați de el.

- *„Dacă persoana nu ne-ar oferi acele senzații și trăiri, ar mai există motive care să susțină ceea ce numim dragoste?”*

Om_de_jad : Cu siguranță, nu. Dacă totul se reduce doar la ceea ce numim a fi dragoste, atunci când senzațiile și trăirile dispar, în mod sigur dispare și dragostea.

- *„Este dragostea în cuplu doar o expandare a dragostei de sine, a cărei subiect se pierde și se confundă în obiect?”*

Om_de_jad : Pentru un om obișnuit, da. Tocmai din acest motiv am deschis subiectul de față, o relație între două ființe umane rămâne blocată dacă latura spirituală nu este atinsă deloc în cadrul acesteia. Ai de ales: te poți limita la o relație predefinită, în care faci copii, ți-i crești, apoi mori, ori poți alege să transformi relația pe care o ai într-o posibilitate de evoluție, o posibilitate de a te cunoaște pe tine și prin asta, pe celălalt.

Oamenii trăiesc, din păcate, ca ființe separate. Ele se apropie una de cealaltă doar cu scopul de a face un copil și trăiesc împreună ca să-l poată crește. Este povestea clasică: atunci când este interesat de sex, bărbatul face niște compromisuri pentru a fi pe placul femeii, iar ea îl suportă temporar și se preface că e impresionată de giumbușlucurile lui pentru a-și atinge scopul, dobândirea unui copil. A nu se înțelege din asta cum că femeia obține ce vrea: din contră, ea va suferi enorm când va vedea cum copilul ei o ignoră. E și normal să o ignore, o mama contează pentru copil doar atâta timp cât îl hrănește. Restul, respect + alte lucruri sunt chestii care țin de educație, de vinovăție implantată, ș.a.m.d.

- *„Din păcate trăim într-o lume imperfectă. Există și atasare față de relație, așa cum există și fuga de responsabilitate, iar cel care fuge de responsabilitate poate lua foarte bine cele scrise mai sus de ține că și buffer prin care să își motiveze lipsa de profunzime în relații.*

Ce șanse are un om fără a cincea funcție trezită să își găsească perechea perfectă, și să nu se mintă legat de fricile sale, de complexele sale?...Fără a cincea funcție trezită e cam greu să fii clar, mental și emoțional, nu știi nici unde ești, nici încotro te duci, trăiești într-o hipnoză totală; cum ar fi posibil să evaluezi o altă persoană, când până și a evalua propria realitate este supusă erorii?

Dacă luăm o anumită mișcare (nu am să-i pomenesc numele), în cadrul ei s-a promovat libertinismul cam în aceeași idee, de a se forma cupluri cu aceeași concepție de viață, dorințe și grad de evoluție. Rezultate după 20 de ani de existența a mișcării nu am văzut, chiar și conducătorul mișcării a trecut prin peste 6600 de relații și se pare că nu a găsit perechea perfectă, încă mai caută.

Nu cred că răspunsul este în afară, la urmă urmei toți avem același potențial, cel mai greu este că unul din cei doi să facă pasul, și anume să descopere propria perfecțiune și apoi să redescopere aceeași perfecțiune în perechea sa. (aici nu pot să spun nimic doar să tatonez în întuneric)

Se pare că am trecut de partea introductivă a ceea ce voiai să ne prezinți și ne îndreptăm către METODE. Deci începem cu...?”

Om_de_jad: Primul pas pe care îl putem face este să ne dăm seama cât este de stupid să fii obsedat de perfecțiune. Dar nu să zicem chestia asta din buze, ci să vedem dintr-o dată cum obsesia față de perfecțiune ne distruge viața. Obsesia asta față de perfecțiune e cu dublu sens: unul dintre sensuri constă în pretenția că noi am fi perfecți, iar celălalt sens este că noi considerăm că cei din jur – și mai ales iubitul sau iubita noastră – sunt imperfecți și nu ne merită.

În mintea tuturor, el o vrea pe cea mai frumoasă, iar ea îl vrea pe cel mai bun. În realitate, nici ea nu e cea mai frumoasă și nici el nu e cel mai bun, dar obsesia rămâne. Când eram mic, aveam un cățel și mama mă trimitea să-l hrănesc. Uneori, în timpul zilei, eu îi mai dădeam suplimentar niște pâine și intenționat împărțeam o bucată mare din acea pâine în 2 sau 3 bucăți mai mici. Apoi mă jucăm cu el în felul următor: aruncam prima bucată și la nici 10 secunde o aruncam pe a două. Mă distra foarte tare cum cățelul renunța la prima bucată în favoarea celei de-a doua, apoi în favoarea celei de-a treia ș.a.m.d. La vremea respectivă mă întrebăm de ce nu mănâncă prima bucată care e cea mai sigură și abia după aia să treacă la a doua. Între timp, am înțeles, nu-și permitea să rateze noua bucată, care, cine știe, poate ar fi fost mult mai bună decât prima.

Cam așa facem și noi : n-am explorat suficient posibilitățile relației actuale, dar suntem deja cu mintea la altă relație. De ce? Tocmai am zis, considerăm că cel cu care suntem nu ne merită. Noi suntem prea minunați pentru relația aia, suntem perfecți, iar celălalt greșește continuu.

Dacă privim cu atenție modul acesta rudimentar de a gândi, deja am făcut primul pas. Accentul nu se va mai pune pe celălalt, ci pe noi înșine.

Eu nu îndemn oamenii să-și schimbe continuu relațiile, în speranța că vor găsi relația potrivită, nu asta este ideea. Atâta doar că sunt situații în care incompatibilitatea este cât se poate de evidentă. În aceste condiții, dacă rămâi implicat într-o relație în care ești jignit, refuzat, batjocorit nu faci altceva decât să dai dovadă de prostie.

- *„Fără a cincea funcție trezită e cam greu să fii clar, mental și emoțional, nu știi nici unde ești, nici încotro te duci, trăiești într-o hipnoză totală, cum ar fi posibil să evaluezi o altă persoană, când până și a evalua propria realitate este supusă erorii?”*

Om_de_jad: Iată, din nou, obsesia față de perfecțiune. De ce îți pui problema că ar trebui să găsești relația perfectă? Nu e mai bine să găsești o relație bazată pe încredere? Pentru încredere nu e nevoie să fii nici frumos și nici bogat; e atât de simplu și la îndemână oricui să se implice cu încredere într-o relație, încât aproape că nimeni n-o face. Poate că nu

poți să fii frumoasă ca Angelina Jolie, poate că nu poți fi la fel de macho ca Brad Pit, dar cu siguranță poți fi sincer în relația pe care o ai. Acesta este începutul.

- *„Unde ai văzut oameni cu idei și concepții comune? Fiecare își urmărește propriul lui interes personal, care nu corespunde cu al celuilalt, doar că se fac compromisuri; la început acceptabile dar care devin, după un timp, de-a dreptul dureroase. Clar, nu e o idee bună compromisul cu viața ta, doar de dragul obținerii unor plăceri."*

Om_de_jad: M-am referit la concepțiile comune în ceea ce privește relația, nu la concepții comune, la modul general. Treaba e foarte simplă: dacă tu consideri că o relație cu o femeie trebuie să fie în modul A și ea consideră că relația cu tine trebuie să fie în modul B, este clar că n-aveți nici o punte de legătură.

Eu am indicat în postul anterior, ca prim pas, dorința comună de a avea o relație în care cei doi să poată evolua din punct de vedere spiritual. Nu se cere foarte mult din partea lor, doar să se înțeleagă în acest punct. Să pornească relația respectivă nu de la aiureli de genul „are sânii mari", sau „îmi place nasul lui", ci de la un lucru cât se poate de clar: dorința și dispoziția de a avea o relație în care să nu să exploateze unul pe celălalt, ci să crească.

- *„Nu este o idee bună, dar cum îți dai seama că cineva e potrivit pentru tine? Mă refer, potrivit cu tine, nu cu nevoile tale egoiste. General vorbind, eu mă aflu în imposibilitatea de a-mi da seama de ceea ce am cu adevărat nevoie. Sunt foarte multe alegeri pe care le fac din frică sau din alte feluri de constrângeri, încât nu îmi pot da seama ce e real și ce nu, ce vreau cu adevărat și ce nu vreau."*

Om_de_jad: Oricine este potrivit atâta timp cât îți place, cât este sincer cu tine și își dorește, ca și tine, să te cunoască și să se cunoască.

Cum spuneam și în postul anterior, obsesia femeilor pentru Făt-Frumosul care vine pe un cal alb, care te iubește toată viața și pe care îl vei iubi până la adânci bătrânețe poate fi o idee pur fantezistă. Şi chiar este o idee fantezistă, din moment ce nimeni n-a găsit așa ceva vreodată. Până una-altă, viața ta trece și tu visezi la cai verzi pe pereți și chiar în timpul ăsta, Făt-Frumosul tău visează cum vine la el o tanti sexy, îmbrăcată provocator și cu chef nebun de amor.

Oameni buni, lăsați perfecțiunile, viața însăși este imperfectă. Voi vreți perfecțiune într-o viață care e cum e?

Dar chiar dacă viață este imperfectă, chiar dacă noi, oamenii, suntem imperfecți, sinceritatea în relație este la îndemână oricui. Să pornești o relație cu cineva, fiind conștient de faptul că nu ești perfect și că nici el nu este perfect, combinată cu dorința amândurora de a

lega o relație fără ascunzișuri, cu scopul de a te cunoaște atât pe tine cât și pe celălalt reprezintă punctul de plecare corect. Asta este CEEA CE SE POATĂ FACE pentru început.

- *„Dar… standardul se mai schimbă în timp… ce-ți place azi mâine s-ar putea să fie neimportant… singurul lucru care rămâne neschimbat, în om, de-a lungul timpului, este Sinele… așa că e cam greu să găsim perechea potrivită înainte de a ne cunoaște pe noi mai bine"*

Om_de_jad: Și de ce excluzi din cunoașterea Sinelui persoană iubită? Eu înțeleg ce spui, e de-a dreptul înspăimântător să te implici cu sinceritate într-o relație, chestia asta e prea puternică pentru foarte mulți oameni. Așa că mai bine mai meditățm nițel înainte de a încerca o relație sinceră cu cineva, poate o mai dăm nițel cotită… adică vorba aia, dacă meditezi și nu-ți iese mai e cum mai e, dar dacă încerci să te apropii de o altă ființă și nu-ți iese, doare mult mai tare. Cu toate acestea, călătoria spirituală nu poate începe în lipsa curajului. Cel care pleacă în această călătorie trebuie să-și asume posibilele eșecuri.

- *„Dacă unul e sincer și celălalt nu e sincer, pierde tot cel care e sincer. Pierde în sensul că are de suferit. Unde găsești persoane sincere? Poate înșelați sinceri. Per total ai 90% șanse să suferi. Merită?"*

Om_de_jad : Merită, pentru că dacă nu ești sincer ai șanse 100% să suferi. De altfel, eu m-am referit la sinceritatea ta, iar tu deja te gândești la sinceritatea celuilalt. Asta este o capcană în care cad cei mai mulți oameni. Ca și ei, tu te întrebi „de ce să fiu mai întâi eu sincer? Dacă celălalt nu este?". Apoi aștepți ca mai întâi celălalt să fie sincer, dar el așteaptă același lucru de la tine. După o perioadă, unul dintre voi devine frustrat și începe să-l acuze pe celălalt că nu e suficient de sincer. Și uite-așa se ajunge la mizerii…

Din punctul meu de vedere, omul trebuie să fie sincer pentru el însuși, nu pentru celălalt. La urma urmei ce ai de ascuns? Ce este atât de minunat și de neobișnuit în ceea ce te privește, încât să te autocriptezi în fața celuilalt? În relația cu persoana iubită nu trebuie să gândești ca un om de afaceri. Ce importanță are dacă celălalt e sincer? Dacă nu e sincer, este problema lui și mai devreme sau mai târziu se va lovi de propria problemă. Tu trebuie să fii sincer pentru tine, fiindcă sinceritatea într-o relație îți dă libertate de mișcare. Poate că nu v-ați gândit la asta, dar pentru a menține aparențele într-o relație se pierde extrem de multă energie. Această energie ar putea fi folosită nu pentru a juca șah cu celălalt, ci pentru a aprofunda trăirile în cadrul cuplului. Nu te gândi că ai de pierdut dacă ești sincer, fii sincer pentru că orice altă opțiune te costă energie, te obosește îngrozitor și te îndepărtează de tine.

- *„Dacă trebuie să construiești și să muncești la iubirea aia, o faci inutil, aia nu e iubire.”*

Om_de_jad : Corect, însă numai dacă te referi la iubire. Așa este, nu putem munci pentru o iubire, dar putem munci cu noi înșine astfel încât pe de o parte să scăpăm de indolență și pe de altă parte să scăpăm de influențele care vin din exterior (din mediul social și mai ales din mediul subtil). Nu putem munci pentru o iubire, dar putem munci pentru a scapă de ne-simțire. Și mai putem munci pentru a corecta unele proaste obiceiuri care ne fac atât nouă cât și celor din jur o viață de coșmar. Nu e nici o problemă, avem unde munci. Chestia e că dacă nu ne place munca, ne place lenea, ceva tot trebuie să ne placă.

În situația în care ne certăm pe motive de genul „care tabăra este superioară celeilalte”, în mod sigur nu suntem pe drumul cel bun.

Spiritualitatea în cuplu (continuare)

Agresivitatea în cuplu, dorința de a controla, gelozia, ura, toate acestea sunt pe de o parte efectele unei educații defectuoase, iar pe de altă parte sunt rezultatul influențelor pe care le primim în mod subtil. Fără să ne dăm seama, suntem aproape complet ignoranți față de mediul subtil care ne înconjoară și care ne influențează viața. Nu vreau să deschid o discuție acum despre lumea subtilă care ne servește în mod constant „modele comportamentale demne de urmat", nu vreau să discut acum despre flux. Cei care sunt interesați de o astfel de discuție trebuie să-mi demonstreze mai întâi că îmi sunt prieteni și abia după aceea, în situația în care am stabilit o legătură reală, bazată pe prietenie, putem pătrunde în miezul problemei. Este un subiect foarte delicat și nu poate fi abordat de către cei fricoși, indolenți, rău intenționați, interesați doar de pălăvrăgeală ș.a.m.d.

Să luăm în discuție, puțin, scopul topicului : oamenii bine educați – și mulți dintre voi au cu adevărat o educație aleasă – încearcă, fiecare în felul lui, să lupte cu manifestările de acest gen: ură, gelozie, dorință de control. De cele mai multe ori, lupta cu aceste manifestări dă rezultate parțiale și de scurtă durată. Alte ființe, cu un grad mai mare de interiorizare, caută prin propriile forțe să pătrundă în sursa problemei, cu alte cuvinte să identifice cauza manifestărilor de natură inferioară. Eu am un respect profund pentru toți cei care caută să-și identifice sursă propriilor probleme, atâta doar că, din păcate, nici acest gen de muncă nu dă rezultate prea trainice. Știți de ce? Fiindcă cel care caută să se comporte bine în societate duce o luptă la exterior, în timp ce acela care caută să identifice sursa problemelor a mutat lupta la interior, deci luptă încă există, numai că a fost mutată în altă parte.

Orice metode ai folosi pentru a identifica sursa problemelor, acestea se vor dovedi în final a fi ineficiente. Desigur, este de preferat să cauți sursa problemelor decât să-ți impui un comportament adecvat în societate, dar din păcate nici una dintre măsuri nu dă roade reale (știm cu toții că oamenii educați sunt foarte frustrați atunci când descoperă în ei înșiși manifestări de natură mult inferioară, comparativ cu cele ale oamenilor needucați).

Atunci care să fie soluția? Știm cu toții că lupta nu ne folosește la nimic. Și tot noi știm că dacă nu luptăm, ne lăsăm purtați de val și exprimăm orice pornire negativă iarăși nu este bine. Oricât am încerca să luptăm cu gelozia, cu ura, cu dorința de a-i controla pe cei din jur, sfârșim prin a face lucruri de care ne este, în final, rușine. Și oricât am încerca să pătrundem la sursa problemei, aflarea acesteia nu va rezolva problema decât parțial.

Să zicem că eşti agresiv. Oricât am pătrunde la sursa şi am află într-un final că agresivitatea noastră este cauzată de frică, n-am rezolvat problema, tot agresivi vom fi. Oricât ni s-ar spune nouă că un fetish (de exemplu un fetish pentru ciorapul unei femei) îşi are originile într-o experienţă din copilărie, tot nu ne vom vindeca de acel fetish, chiar dacă am aflat cauza care a generat fetishul.

De aceea, consider să abordez situaţia în mod diferit. Toate problemele noastre există pentru că noi nu vedem corect. Dacă am vedea corect chiar şi pentru o clipă, n-ar mai fi nevoie nici de lupta cu gelozia, nici de căutarea sursei acesteia. Doar o clipă de luciditate şi tot acest vis urât se risipeşte. Iată ce încerc eu să fac aici, caut să dau un impuls, în aşa fel încât ceva din interiorul vostru să rezoneze şi să lase intuiţia să-şi facă treaba.

Din păcate, noi trăim într-o iluzie continuă, facem parte dintr-un mare proces şi nu reuşim să vedem decât o mică părticică din el. De pildă, noi nu ne gândim decât foarte rar la condiţia noastră umană. Foarte rar gândim lucrurile la rece. Foarte rar ne dăm seama cum ne-a lăsat Dumnezeu să trăim şi cum trăim noi, de fapt. O să încerc în cele ce urmează să zugrăvesc un mic tablou, aşa cum se vede din locul din care privesc :

Vom presupune că nu trăim în Bucureşti sau în Los Angeles, că nu locuim într-un apartament, că nu beneficiem de tehnologie, că n-avem maşină, piaţă, telefoane ş.a.m.d. Vom presupune că trăim în mod natural, pe un mare bolovan din univers pe care îl numim Terra şi care s-a aşezat din voia lui Dumnezeu în aşa fel încât oferă condiţii prielnice de viaţă. Veţi vedea cât de tare diferă viaţa unui bărbat de cea a unei femei, dacă privim lucrurile aşa cum sunt ele de fapt, aşa cum le-a lăsat natura.

Dacă te-ai născut ca bărbat, viaţa ta va semăna foarte mult cu cea de acum, doar că vei folosi nişte arme rudimentare ca să-ţi câştigi existenţa. Probabil că vei ucide ca să poţi trăi şi este la fel de probabil că vei fi pândit de pericole la tot pasul. În rest, cam atât.

Dacă te-ai născut femeie, situaţia este mult diferită. Femeia va fi dotată din naştere cu un fizic mult mai firav decât cel al bărbatului. Din punctul ei de vedere, pe lângă animalele de pradă care sunt gata să o ucidă, apare un pericol nou, un animal mult mai viclean: bărbatul. Ea nu va vedea o diferenţă prea mare între acel animal care vrea să o ucidă şi bărbatul, care, de asemenea, îi poate face rău. De cele mai multe ori, contactul cu animalul numit bărbat va consta într-un viol, act căreia ea nu va putea să se împotrivească prea mult, având în vedere fizicul de care dispune.

Poate că în timp, femeia va înţelege că animalul bărbat îi seamănă ca înfăţişare şi va caută într-un fel sau altul să se facă acceptată. Pentru asta, ea dispune de o armă foarte puternică: propriul sex. Acesta este singurul lucru cu care îl poate controla pe bărbat, având

astfel posibilitatea de a dobândi hrană, adăpost şi protecţie în faţă celorlalte animale. Riscul pe care şi-l asumă este mare, fiindcă în urmă violului – de data aceasta acceptat – prin care primeşte la schimb protecţie, ea rămâne gravidă. Iar Dumnezeu, nici de dată această nu se dovedeşte a fi foarte blând cu ea: în mare parte, femeia ori va muri la naştere, ori va naşte un pui mort, ori, printr-o minune, va naşte puiul viu şi va scăpa cu viaţă. Moartea femeii la naştere este una groaznică, se produc leziuni grave la nivelul organismului, se pierde o cantitate enormă de sânge, se produc infecţii şi la final moare. Acesta este modul NATURAL în care femeia e proiectată de către Dumnezeu să moară, într-un procent destul de mare.

Dacă are un mare noroc şi scapă, copilul ei va fi în pericol. Va trebui să aibă lapte să-l hrănească, iar dacă hrană ei nu este suficientă, nu va putea produce cantitatea necesară de lapte pentru a-şi hrăni copilul. Ea ştie, printre altele, că în timp ce îşi hrăneşte copilul este inutilă pentru bărbat, nemaiputând să-i ofere sex. Se va afla, atunci, într-o situaţie foarte neplăcută, de multe ori, în acest timp, va fi agresată de către bărbat(ţi). Astfel, se poate ajunge în situaţia în care ea să aibă un copil de un an şi un pic şi deja să-l nască pe al doilea.

Mulţi dintre copii vor muri în primii ani, iar majoritatea vor fi hrăniţi insuficient şi vor ajunge la maturitate cu un sistem imunitar slab şi cu predispoziţii la boli infecţioase de toate felurile.

Totuşi, este greu de tras o linie şi de aflat dacă femela îşi creşte puiul din datorie sau din pur egoism, simţind cum mica fiinţă din braţele ei este total dependentă şi cum prin asta ea dobândeşte un sentiment de superioritate: Dumnezeu i-a dat un copil pe care îl poate domina în acelaşi mod în care o domină pe ea bărbatul.

Pentru a păstra cât mai aproape bărbatul în perioada în care copilul creşte (fiindcă are nevoie de hrană, de adăpost şi de siguranţă), ea este nevoită să recurgă la mai multe mijloace; este nevoită să-l facă pe bărbat dependent de ea. Chiar dacă sex nu îi poate oferi o perioadă, îi poate oferi în schimb altceva: îi poate prepara hrana, îi poate face curat în bârlog, îi poate da senzaţia că îi este tovarăşă.

N-are sens să ne întindem cu povestea, revenim la discuţia noastră. Cauze sunt foarte multe, noi suntem rezultatul milioanelor de ani de chin şi suferinţă. Pare foarte ciudat, dar faptul că în ziua de azi femeia este liberă se datorează tot bărbatului. Nici Dumnezeu şi nici natura n-au eliberat femeia în asemenea mod în care bărbatul a eliberat-o, în decursul anilor. Prin tehnologie, prin legile pe care le-a dat, prin înfrânările pe care şi le-a impus, bărbatul a căutat totdeauna în mod inconştient să elibereze femeia. Deşi nu îşi dă seama cât de mult are nevoie de femeia liberă, bărbatul acţionează pentru eliberarea acesteia. Ceva în subconştient îi spune că până când femeia nu este liberă, nici el nu va fi liber. Iar dacă amândoi devin

liberi, ori se va pierde complet legătură dintre ei bazată pe nevoie și își va vedea fiecare de treaba lui, ori, dimpotrivă, ceva magic și imposibil de zugrăvit în cuvinte se va întâmpla. Vă rog să reflectați puțin la treaba asta.

Dependența psihologică

Vom căuta, în cele ce urmează, să privim puțin mecanismul dependenței psihologice. Aș dori să purtăm această discuție ca niște prieteni cu preocupări și scopuri comune, căutând să înțelegem, pas cu pas, în ce constă fenomenul dependenței psihologice la om. Acest lucru înseamnă că vom depune cu toții un efort suplimentar pentru a înțelege acest ansamblu de factori care duc la dependență, în plan psihologic, încercând pe cât posibil să lăsăm orgoliile personale la o parte și să ne focalizăm atenția pe acest subiect care mie, unuia, mi se pare cel puțin demn de luat în calcul.

Orice fel de ajutor din partea fiecăruia este bine-venit, însă consider că cea mai importantă în acest demers este atitudinea fiecăruia, care ar trebui să fie orientată către ideea de a înțelege pe deplin subiectul în cauză.

Ne vom ocupa, în cele ce urmează, de dependența psihologică la modul general, nicidecum de o anumită dependență particulară, așa cum este dependența de fumat, de alcool, de coca-cola, de sex, ș.a.m.d. Cred cu tărie că trebuie studiat însuși fenomenul psihologic al dependenței per-ansamblu, desigur, fără a-l izola și abstractiza atât de mult încât să ne trezim la final că deținem o teorie stearpă, inutilă și imposibil de utilizat în practică.

Am stabilit încă de la început că nu vom lasă această discuție să devină o bătălie între „ceea ce știu eu” și „ceea ce știu ceilalți” despre acest subiect. Vom cauta din start să eliminăm orice fel de conflict de genul acesta, astfel încât întreagă noastră energie mentală să poată fi folosită doar cu scopul de a înțelege ceea ce ne-am propus, și nu în scopul de a combate pe un individ sau pe altul.

De data această vom încerca ceva nou, nefiresc pentru gândirea obișnuită, și anume îndreptarea minților noastre către o direcție comună, în speranța că putem face lumină acolo unde nu reușim de unii singuri, poate din teamă, poate din cauza prea multor încercări eșuate sau din alte motive.

Înainte de a începe discuția propriu-zisă, vă voi relata una dintre întâmplările aparent minore, petrecute în această vară, și care reflectă, într-un fel, modul în care am putea purta aceste discuții, astfel încât acestea să devină folositoare:

Într-una dintre seri, mă întorceam cu mașina, de la râu, având fereastra deschisă, iar pe fereastră a intrat o muscă mare (un tăun). Timp de câteva minute, această muscă a căutat cu disperare să iasă, lovindu-se neîncetat în parbriz. Când a văzut că nu reușește, a început să

lovească din ce în ce mai tare, considerând că un efort suplimentar o va ajuta să iasă din impas, lucru care de fapt nu i-a folosit la nimic. Problema s-ar fi rezolvat imediat (ferestrele fiind larg deschise), dacă ar fi cotit-o cumva, în loc să lovească tare şi drept în parbriz. Întâmplător, natura n-a înzestrat-o cu mişcarea potrivită pentru ca ea să poată rezolva această situaţie, dar dacă ea ar fi putut să facă mişcarea respectivă ar fi fost totul cât se poate de simplu.

Ei bine, exact asta ne trebuie nouă acum: mişcarea potrivită. Direcţia am ales-o, acesta fiind înţelegerea fenomenului dependenţei psihologice la om, însă ne mai trebuie mişcarea corectă pentru a înţelege cele necesare într-o singură clipă, astfel încât să ne putem debarasa pentru totdeauna de dependenţă.

Mă întreb acum dacă ne putem limita la un studiu de natură intelectuală, omiţând complet aspectul practic al problemei. Întrebarea care apare este: cât de eficientă ar putea fi o analiză pur intelectuală, dacă n-am încerca apoi, în urmă discuţiilor purtate, să aplicăm aceste teorii pe propria noastră piele, pe dependenţele noastre de zi cu zi, cu scopul de a concluziona dacă aceste teorii sunt sau nu valabile.

Spuneam mai devreme că subiectul în cauză mi se pare demn de luat în calcul, şi am făcut această afirmaţie din mai multe motive: unul ar fi că toţi avem dependenţe psihologice de un tip sau altul, deci e o problemă comună cu care toţi ne confruntăm, şi altul constă în faptul că nu cred că putem obţine libertate în plan psihologic decât cunoscând pe deplin mecanismul dependenţei. O dată înţeles, libertatea psihologică apare ca o consecinţă a lucrului înţeles, şi nu ca ceva dobândit în urmă unei lupte cu tine însuţi sau cu ceilalţi. Nu cred că lupta pentru libertate, în sensul în care este înţeleasă la modul obişnuit, ajută prea tare, dacă dependenţa în sine nu este de la bun început cunoscută chiar în miezul ei cel mai intim.

Mă întreb dacă putem face acest studiu al dependenţelor psihologice fără să schimbăm deloc activitatea noastră curentă. Sincer să fiu, mă îndoiesc că putem studia propriile dependenţe dacă menţinem aceleaşi activităţi rutinate şi acelaşi cadru în care aceste dependenţe se manifestă. Dacă luăm, de exemplu, fumatul: putem studia la modul teoretic tone de informaţii despre dependenţă, dar dacă nu încercăm să opunem puţină rezistenţă acestui tip particular de dependenţă personală (cu scopul de a studia propria noastră dependenţă), în mod cert vom obţine doar o cunoaştere vagă a problemei.

La finalul aceste introduceri, va trebui, probabil, să explic puţin, ce legătură are acest topic cu aria pe care el a fost deschis. Din punctul meu de vedere, numai un om liber în plan psihologic poate fi cu adevărat un om religios. Numai un om liber poate medita cu adevărat şi

doar un astfel de om se poate apropia de misterul vieții. Având mintea eliberată de conflicte interioare, el poate vedea cu claritate ceea ce nu se poate vedea în mod normal cu ochiul liber.

*

- *„Voință impersonală nu înseamnă voință fără persoană, iar persoană nu este doar individualitate.”*

Om_de_jad: M-aș bucura dacă ți-ai folosi tu voința aia impersonală în spirit constructiv, mai ales că potențial ai. Păcat că ți-l irosești ca să te pui gică-contra atunci când efectiv n-are rost.

O să dau o linie discuției, ca să avem un punct de plecare. Iată prima întrebare pe care v-o supun atenției: poate exista dependența fără ca în același timp cu aceasta să existe un ideal aflat în strânsă relație cu manifestarea dependenței respective?

Luăm un exemplu: mulți oameni spun că dacă nu fumează devin nervoși. Dar eu întreb: poate exista dependență de actul fumatului în cazul în care respectivul nu și-a făcut de la sine putere un ideal din a-și controla emoțiile negative? Pentru că de regulă se întâmplă cam așa: el e un om nervos, dar idealul său e de om blând. Când vede că nu se poate stăpâni, recurge la un vicleșug: începe să fumeze. În felul acesta se creează o legătură greșită între actul fumatului și starea de calm. Şi atunci, normal că nu se poate lasă de fumat, fiindcă nu fumatul este problema.

Iată alt exemplu: poate exista o preocupare în a da sfaturi celorlalți, dacă nu ți-ai făcut un ideal din a deveni un om perfect?

- *„Sexul e necesitate sau dependență?”*

Om_de_jad: Nevoia fizică de sex este o necesitate și asta nu ridică, de regulă, probleme. Sexul ca dependență este o problemă care merită observată. În cazul dependentului de sex, importantă mi se pare de observat credința dependentului într-o fericire dobândită prin sex. Acesta este, de fapt, motorul principal care menține dependență de sex.

- *„Mai pe scurt, dependența psihologică e apanajul leneșilor. Cei ce nu vor să se schimbe, combat efectele adverse ale dependenței lor (nervozitatea) prin fumat. Și e justificat. La urmă urmei, există precedente. Dacă toată lumea o face, e ok.”*

Om_de_jad: Să știi că problema e, de fapt, mai complicată, nu e vorba de lene. Urmărește cum a apărut dependența de tutun, individul pur și simplu nu se putea controla, era nervos, o problemă destul de gravă căruia omul respectiv nu i-a putut face față din cauza

faptului că îi lipseau cunoștințele necesare și curajul de a-și observa problema și de a o rezolva atunci când era „caldă”. Pentru a-și abate atenția de la problemă, a recurs la o metodă care, în timp, pentru el a devenit echivalentă cu un soi de medicament: „bag o țigară în gură și mă liniștesc”.

Așa că se pune întrebarea: poate un efort susținut pentru a te lasă de fumat să-ți rezolve problema de bază care te-a făcut să recurgi la acest gest?

Uite, vă dau un exemplu concret: unul dintre frații mei s-a apucat de fumat când l-a părăsit iubita (avea vreo 17 ani pe atunci). Atât de tare a suferit, că s-a apucat de fumat că să evite cumva problema. Momentan a reușit, însă a rămas cu o dependență de tutun care se menține până în momentul de față. De nenumărate ori a încercat să se lase de acest obicei, dar pur și simplu îl apucă dracii dacă nu fumează. De ce se întâmplă asta? Tocmai v-am zis de ce. Așa că degeaba lupta cu fumatul, problema lui este alta. Căutați, vă rog, idealurile care însoțesc fiecare tip de dependență: fratele meu, de exemplu, crede despre el însuși că este un om foarte calm și calculat, însă este și acum speriat de faptul că și-ar putea pierde controlul într-o anumită situație.

- *„Prin dependențe te referi la condiționări de orice natură? Acele lucruri pe care ne simțim constrânși să le facem – de ex. dacă tipului cu musca în parbriz îi taie altă mașină fața printr-o manevră cam riscantă, se simte constrâns să se enerveze și să acționeze în conformitate cu enervarea?”*

Om_de_jad: Exemplul tău este destul de complicat: aș vrea să alegem altul pentru a-l pune în discuție. Faptul că individul se enervează când îi taie cineva calea, ține de prea mulți factori ca să-l putem izola bine de tot, în așa fel încât să-l putem studia cum se cuvine. Plus că enervarea lui poate să aibă legătură cu o grămadă de motive pe care nu le putem lua în calcul, cum ar fi educația, ultimele evenimente care s-au petrecut în viața lui, cine îl însoțește în mașină (poate fi soacra și atunci se explică niște lucruri), dorințele sale, ș.a.m.d. De exemplu, poate să se enerveze pentru că se grăbește și în felul asta nu poate ajunge la timp, sau tot așa de bine se poate enerva pentru că el consideră că oamenii trebuie să se comporte exemplar în trafic. De-asta spun, e greu de izolat cazul.

Dau eu un exemplu concret: am avut un coleg care în fiecare dimineață, imediat ce ajungea la muncă, consuma 2.5 litri de Coca-Cola. Dădea gata o sticlă de 2.5 L în 10 minute, apoi se punea pe treabă. I-am spus, mai mult în glumă, că-i face rău, dar spre surprinderea mea, ce i-am spus a avut un efect neobișnuit asupra lui: după vreo două zile l-am văzut că bea în fiecare dimineață câte o sticlă de 2L de apă minerală. Principiul rămăsese același, a schimbat doar conținutul. Iată ce înțeleg prin dependență.

- *„Virtuțile sunt (pot fi) la rândul lor dependențe? De ex. să nu furi, să nu minți, etc.. și alte chestii – dorința de a fi bun și amabil, generos, etc..”*

Om_de_jad: Numai dacă sunt false virtuți. O virtute reală nu cred că poate fi o dependență. Dar, de exemplu, poți fi bun ca să te admire lumea, iar atunci vorbim clar despre o dependență. Cu toate că binele în sine e făcut, adică ai ajutat cu adevărat pe cineva, există o dependență în faptul că îți place să fii admirat atunci când faci bine.

- *„Observarea de sine are un efect în aceste cazuri? (n-am spus atenția cu dublă direcție că nu-s convins că e vorba neapărat de același lucru)”*

Om_de_jad: Observarea de sine are totdeauna un efect pozitiv, cu atât mai mult atenția cu dublă direcție. Atenția cu dublă direcție creează cadrul necesar pentru o observare corectă. Iată cum: pentru atenția cu dublă direcție ai nevoie de amintirea de sine. Amintirea de sine creează din start o separare între tine, ca „Eu sunt”, și obiectul observat, adică exact ce trebuie pentru a putea înțelege problema per-ansamblu.

- *„Există un punct de convergență al tuturor dependențelor în identificarea de sine?”*

Om_de_jad: Punctul de convergență al tuturor dependențelor este falsa personalitate. Până nu ne studiem propriile dependențe, putem să facem la infinit distincție la nivel intelectual între falsă personalitate și Sine, că vor fi doar vorbe aruncate în vânt. Până la urmă, ultima dependență – cea mai mare dintre ele, până când Sinele este găsit – este chiar dependență de propria gândire. Apoi, problema finală este reprezentată chiar de dependența de Sine. Chiar și apoi există dependențe, poate că cea mai mare și mai profundă dintre aceste dependențe este dependența de propria ta existență. Desigur, acestea sunt doar lucruri teoretice, noi discutăm acum despre dependența psihologică, în ideea de a o întoarce pe toate fețele.

- *„Cred că cel mai bun mod de a studia problema este de a da exemple și de a le analiza pentru a înțelege mai bine dependența psihologică.*

Spre exemplu, oamenii sunt dependenți psihic de părinți. Aceasta se întâmplă datorită legăturilor afective care se formează în copilărie. Dacă tot suntem pe tematică religioasă, însăși ideea de Dumnezeu este o expresie a dependenței față de părinți. Tatăl și mama sunt cei care ne învață ceea ce este bine și ceea ce este rău, ne pedepsesc pentru lucrurile rele și ne răsplătesc pentru lucrurile bune.

Astfel, Dumnezeu a fost inventat din necesitatea oamenilor maturi de a mai avea un tată, chiar dacă este el în Ceruri, care să ne determine să facem bine și să pedepsească răul. Frica din copilărie față de pedeapsa părintească este în maturitatea înlocuită de pedeapsa divină.

Din punctul meu de vedere și iubirea este o dependență psihologică. Iubirea se manifestă și fizic și psihic, totuși, ca toate sentimentele are o bază chimică, hormonală. Iubirea poate fi aplicată și la exemplul cu Dumnezeu, ca dependență psihică fiindcă așa cum ne iubim părinții, așa ar trebui să-l iubim pe părintele ceresc.

Iubirea față de altă persoană (de obicei de sex opus) are și ea o bază chimică, hormonală, instinctuală. Dacă ar fi să ne luăm după acest criteriu, sentimentele ne fac să fim dependenți psihic. Ne atașăm emoțional de anumite lucruri. ...Dar dacă însăși religia devine o dependență psihologică?"

Om_de_jad: Atitudinea mea față religie este puțin diferită. Pentru mine, religia înseamnă libertate totală și concomitent cu aceasta, asumarea tuturor responsabilităților care îți revin împreună cu această libertate.

Religia poate fi, desigur, folosită pe post de cârjă, și ai subliniat foarte bine niște lucruri, însă eu nu mă refer la așa ceva. După părerea mea, omul religios autentic este singurul care este liber: liber de credință, dar și de necredință, liber de orice noțiune, liber chiar și față de el însuși. Iar pentru a ajunge la așa ceva este nevoie de muncă. Din păcate, repetarea unor ritualuri devine puerilă și nu mai ajută la un moment dat, tot așa cum și repetarea până la adânci bătrânești a expresiei „eu nu cred în Dumnezeu" devine ineficientă și te menține blocat într-un cerc vicios. Ca ființă inteligentă, omul ajunge la un moment dat într-un punct în care depășește ambele variante, respectiv teismul și ateismul, și face o mișcare nouă, capabilă să-i ofere o deschidere către ceva cu totul neobișnuit. Te rog să mă crezi, efortul de a depăși aceste blocaje de concept merită din plin.

- *„Dacă mă face cineva să înțeleg accept cu plăcere. Dacă mai are și dovezi, e și mai bine."*

Om_de_jad: Păi exact asta încercăm: în loc să facem greșeala să vorbim despre o libertate utopică (așa cum au făcut-o ani întregi, alții, fără să rămână ceva în urmă lor), punem mână de la mână și căutăm să vedem în ce constă fenomenul dependenței psihologice. Eu pun la bătaie ani de muncă și de studiu pe propria mea piele. Anumite metode pe care le-am folosit, au dat, în cazul meu, roade. Asta nu înseamnă că aceste metode vor da roade în cazul tuturor. Ține de bunul simț al fiecăruia să aplice pe el însuși metoda care i se potrivește.

Ideal ar fi dacă am putea să strângem toate informațiile necesare astfel încât la un moment dat să înceapă să se lege lucrurile între ele. Să știți că și pentru mine este o experiență inedită să vorbesc despre aceste lucruri. Am foarte bine conturat în minte ce trebuie spus, rămâne de văzut dacă putem merge împreună pe firul ideilor.

Dependența psihologică (continuare)

Să continuăm. Se observă următorul lucru: dacă e să facem o contorizare a dependențelor pe care le au oamenii, vom vedea că se obțin date foarte diferite de la un individ la altul. Unii au mai puține dependențe, alții au mai multe. Apare întrebarea: cine influențează numărul de dependențe/persoană? De ce un individ este mai puțin dependent decât altul? Desigur, în ceea ce privește unele dependențe, putem vorbi despre anumiți factori ereditari, însă această este o discuție separată și există studii solide în această direcție, nu văd de ce am face noi altele. Pe noi ne interesează, acum, două lucruri:

- care sunt motivele pentru care X este mai dependent decât Y?
- putem găsi un numitor comun pentru aceste dependențe? Cu alte cuvinte, putem afla ce se ascunde în spatele numărului dependențelor per individ?

Tocmai am discutat despre faptul că orice dependență este o metodă prin care noi căutăm să rezolvăm o problema reală.

Aș dori să adaug aici un nou parametru, și anume timpul. Pentru asta, voi reformula ultima afirmație, alipind acest parametru nou:

Orice dependență este o metodă prin care noi căutăm să rezolvăm rapid, o problema reală: faptul că sunt nervos sau violent, sau că nu-mi pot stăpâni pornirile erotice, sau că sunt exagerat de gelos, arțăgos, prost dispus ș.a.m.d., constituie niște probleme reale, niște fapte care ar trebui rezolvate cumva, iar pentru asta este nevoie de timp și de pricepere.

În plus, noi intuim un alt pericol dacă vrem să facem asta: știm că un studiu aprofundat asupra propriei persoane ne poate dezvălui anumite lucruri mai puțin plăcute despre noi înșine, lucruri care ar răni imaginea frumos colorată, și care reprezintă, totodată, însăși baza acestei construcții, atât de dragă nouă, și anume personalitatea.

Pe de altă parte, știm foarte clar că dacă suntem sinceri cu noi înșine, dăm de altă belea: scăzând respectul față de propria persoană, ne expunem automat unor riscuri, în sensul că putem ajunge la depresii, sau chiar mai grav, putem începe să ne urâm, să ne automutilăm fizic sau în alt mod.

Cu toate astea, problema reală, faptul în sine că sunt gelos, violent, sexual, toate astea ne îndeamnă la o acțiune urgență, ceva trebuie făcut pentru a îndrepta lucrurile. În disperare, este adoptat un gest (ca de exemplu, consumul de alcool) pentru a amâna rezolvarea problemei, sau pentru a ne convinge pe noi înșine că am făcut ceva și că n-am lăsat lucrurile

baltă. Un soi de autoamăgire, care chiar dacă nu dă rezultate pe termen lung, ne ajută să salvăm de la pieire imaginea despre noi înşine.

În mod cert, a face aşa ceva este tot una cu a arunca cu parfum pe un cadavru pe care îl ţii în casă, iar rezultatele acestei acţiuni nu vor conteni să apară. Vom repeta, apoi, mecanic, gestul nostru inteligent, care ne ajută să evităm problema de fiecare dată când această va apărea. Sau vom aplică aceeaşi metodă, sau metode puţin diferite, pe probleme similare. Iată cum se ajunge la haos.

Problema principală, îmi pare că este, de fapt, conflictul la nivel mental. Totdeauna apare un conflict între „ceea ce sunt" şi „ceea ce ar trebui să fiu". Vedeţi voi cât şi-au bătut ăştia joc de noi atunci când „ne-au educat"?

Ai fost învăţat să vrei să fii mereu altfel decât eşti: mai bun, mai drept, mai blând, mai cast. Problema este că realitatea din teren este cu totul alta. Mai exact, la o simplă ochire observi că eşti pe zi ce trece mai rău, mai strâmb, mai violent şi mai depravat. Acestea sunt fapte concrete, lucruri pe care ar trebui să ţi le asumi şi să le observi cu maximă atenţie. Aceste lucruri îţi aparţin, sunt ale tale, sunt vii. Violenţa din tine este ceva viu, pulsează, sexualitatea ta la fel, nu poţi ocoli ceva atât de important. Se vede de la o poştă că ni s-a făcut o tăietură în două şi că am fost parcelaţi în două zone distincte: una bună, dreaptă şi virtuoasă, altă rea, strâmbă şi păcătoasă. Societatea ne-a tăiat în două de la o vârstă fragedă, iar acum puţini se mai pot lăuda cu faptul că au doar o singură tăietură. În realitate suntem sparţi în zeci de fragmente, poate sute, fiecare fragment cu dorinţele, fricile şi complexele lui. Se poate face ceva pentru reîntregirea propriei fiinţe, însă e nevoie de delicateţe, intuiţie şi pricepere.

*

- *„Îmi place direcţia din care abordezi această problemă, cea a dependenţei psihologice. Eu cred că până la urmă vom ajunge la a discuta despre ceea ce Gurdjieff numea că fiind „Tampoane" sau ceva care se interpune între Eu şi Realitate pentru a ne permite să dormim – «trăim» mai bine.*

Dacă porneai această discuţie acu câteva luni, aş fi spus că aceste dependenţe psihologice au o componentă foarte puternică în noi, că nu le poţi controla, că ţin de o natură a noastră inferioară, etc… Acum însă tind să cred că sunt invenţia minţii şi că noi ne lăsăm mult prea uşor amăgiţi de minte în a trezi aceste dependenţe la viaţă, şi că avem o perioadă destul de mare în care am putea interveni înainte ca aceste dependenţe să fie cu adevărat active şi să se manifeste. Cel puţin la mine este fuga de responsabilităţi, de greutăţi,

plictiseală, obișnuință cu vechea lume „uniformă" și „familiară" aș putea chiar spune, deoarece aceste așa zis „tampoane" sau filtre – dintre care cele mai puternice iau forma dependențelor reușesc să dea aparență unei anumite continuități în viață, legând gânduri, sentimente, atitudini posturale. Ceea ce noi observăm – nervozitate, depresie, dorința sexuală, lenea, etc.. nu sunt altceva decât crevase în această continuitate aparență a lumii în care trăim, și care deranjează personalitatea. Idealurile de care spui tu sunt iluzii sau mici minciuni pe care ni le repetăm pentru a înghiți mai ușor dependențele. Personalitatea nu poate accepta nelinearitatea existenței, ei nu-i place jos, și, dacă cineva se observă, va vedea că există minciună cum că ar vrea sus, dar adevărul (meu) este că de fapt ei îi place călduț, comod, cețos, dacă se poate. Personalitatea preferă un compromis pentru a satisface un călduț acum și e capabilă să sacrifice un Sus de mai târziu.

În urmă anemicelor observații asupra mea din ultima perioada, deși este trist, am ajuns să-i dau dreptate lui Gurdjieff: noi ca și ființe umane suntem incapabile de efort cam în orice direcție, iar faptul că ne aflăm într-o situație bună din punct de vedere: fizic, material sau chiar spiritual este rezultatul unor coincidențe favorabile (repet, șoarecele de laborator este propria persoană). Chiar și dependențele pe care le avem sunt tot accidentale și imprevizibile, iar faptul că unii au scăpat de ele „dintr-odată" este tot rodul accidentului. Dovadă? Faptul că nu pot ajuta un alt om să scape de aceeași dependență. Un om care a reușit să scape de dependențe printr-un efort personal și voluntar va cunoaște mecanismele prin care respectivă dependență acționează asupra ființei sale pe cele trei nivele – dependență fizică, dependență emoțională și dependență mentală, și prin discuția cu o altă persoană va ști să identifice pe ce nivel respectiva persoană trebuie să lucreze.

Nu văd posibil lucrul asupra dependențelor de orice fel în absența atenției cu dublă direcție și a dezvoltării unui «Eu» sau a unui suflet, deoarece dependențele, deși în aparență sunt indezirabile, ele reprezintă scutul dintre noi și realitate."

Om_de_jad: Primul pas către trezire stă chiar în asta, în simplul fapt de a înțelege că nu poți face mai nimic de unul singur și că este nevoie de un mic sprijin venit din afară, de la cineva care a reușit să scape în urma unui efort voluntar și conștient de aceste probleme. Desigur, pentru a da cu adevărat roade, ajutorul primit trebuie dublat de un efort personal susținut pe o perioadă nedeterminată de timp. Ouspensky sublinia foarte bine faptul că un om nu poate evolua atâta timp cât se consideră deja evoluat. Acest lucru trebuie înțeles nu numai la nivel mental, ci și la nivel emoțional, altfel nu vei obține nimic.

Tu ai înțeles aceste lucruri în urma unui efort depus pe o anumită perioadă. Cu timpul, lucrurile vor deveni din ce în ce mai clare, apoi vor începe să se lege între ele.

- *„Idealurile de care spui tu sunt iluzii sau mici minciuni pe care ni le repetăm pentru a înghiți mai ușor dependențele. Personalitatea nu poate acceptă nelinearitatea existenței, ei nu-i place jos , și dacă cineva se observă va vedea că există minciună cum că ar vrea sus, dar adevărul (meu) este că de fapt ei îi place călduț, comod, cețos dacă se poate. Personalitatea preferă un compromis pentru a satisface un călduț acum și e capabilă să sacrifice un SUS de mai târziu."*

Om_de_jad: O observație foarte corectă: nu ne place să renunțăm la micile noastre dependențe, pentru că în mintea noastră ele reprezintă echivalentul unor soluții la niște probleme reale. Cum am putea să renunțăm la propriile dependențe atâta timp cât le considerăm folositoare?

Ai adus vorba despre tampoane. Pentru cei nefamiliarizați cu ideile promovate de Gurdjieff, voi preciza faptul că tampoanele reprezintă un ansamblu de motive psihologice și idei-forță pe care noi le invocăm pentru a ne menține intactă propria imagine despre noi înșine. Dau un exemplu de tampon: atunci când vii frustrat de la serviciu și țipi la copil, spui că o faci „pentru binele lui".

Acesta este un tampon, tu de fapt te descarci pe copil, dar în loc să ți-o recunoști și să suporți cu stoicism faptul că efectiv ești un incapabil, inventezi acest „pentru binele lui", și în felul acesta poți să-ți păstrezi despre tine, la nivel mental, o imagine de om bun. Tamponul va susține că acel copil chiar merită să țipi la el, și dacă te gândești bine chiar l-ai ajutat prin faptul că ai strigat la el.

- *„Dependența psihologică are la baza dependența de plăcere. Fiecare om depinde de doză zilnică de plăcere pe care și-o satisface în modurile cunoscute care au intrat deja în obișnuință, în rutină. Nu ne putem lipsi de doză zilnică de plăcere pentru că numai așa concepem deocamdată modul de a fi fericiți. Suma tuturor plăcerilor zilnice reprezintă fericirea pe ziua respectivă, fericire falsă care depinde de plăcere.*

Plăcerea și durerea sunt 2 fete ale aceleiași monede, și sunt nedespărțite. Oamenii încearcă să separe plăcerea de durere dar nu e posibil decât temporar, iluzoriu."

Om_de_jad: Păi hai să observăm puțin nevoia psihologică de plăcere. Ce are ea la bază, dacă nu nevoia de siguranță? Plăcerea este cea care aduce siguranță la nivel psihologic. Și este destul dificil de înțeles acest lucru, fiindcă noi nu putem vedea ușor și dintr-o dată faptul că în fiecare plăcere există obligatoriu noțiunea de siguranță. Pentru asta trebuie să ne studiem fiecare plăcere în parte.

Atunci când urmărești să îți asiguri o doză de plăcere zilnică (cititul, de exemplu, îți poate oferi o anumită doză de plăcere la nivel intelectual), tu nu faci altceva decât să

contribui la bunăstarea ta. Oare există o diferența substanțială între veverița care își adună alune în scorbura că să-i ajungă toată iarna (metodă prin care își asigura existența pe o perioada de timp), și cel care își procură zilnic plăcere, contribuind astfel la bunăstarea sa?

- *„Eliberarea de dependența psihologică se produce doar prin înțelegere, iar înțelegerea apare atunci când putem privi în față problema așa cum apare ea acum, nu cum este văzută prin prizma ideilor preconcepute, stocate în memorie referitor la problema respectivă."*

Om_de_jad: Foarte corect. Rămâne de văzut, acum, prin ce metode putem dobândi curajul necesar pentru a putea privi în față problema, atunci când ea apare. Și nu numai atât, dar va trebui să dobândim ustensilele necesare pentru a putea interacționa cu problema respectivă.

- *„Când ne iubim pe noi, de fapt iubim o imagine din mintea noastă, când ne urăm pe noi e la fel, urâm tot o imagine din memorie și astfel niciodată nu ne privim în față așa cum suntem ci suprapunem peste realitate imaginile stocate în memorie, imagini învechite, putem spune, imagini moarte."*

Om_de_jad: Vom ajunge în mod inevitabil și la imaginile mentale, fiindcă fără ele studiul despre dependența psihologică ar fi incomplet. O să vină vremea să le luăm și pe acestea în calcul. Momentan, propun să rămânem la acest nivel și să întoarcem pe toate părțile problema.

- *„Nu cred că efortul este cheia. Efortul este manifestarea fizică a conflictului dintre ideal și real. Cred că a privi în față realul aduce înțelegerea/conștientizarea instantanee a realului precum și energia, intenția, motivația necesară schimbării.*

Schimbarea prin efort, forțată, a ceea ce este real în ceea ce ar trebui să fie (în funcție de un standard arbitrar care este de obicei ceea ce mi-ar plăcea mie, sau ce e bine, frumos, drept, moral, etc..) este o impunere peste real atunci când refuzăm să privim realul, când nu înțelegem de ce realul e așa cum e."

Om_de_jad: Eu vorbesc destul de des despre efort, însă nu despre un efort ca în exemplul meu cu musca, în ideea de a lovi cu putere, cu capul, în parbriz. Să zicem că este vorba despre un efort depus pentru a înțelege.

- *„Eu cred că o parte a plăcerii este dobândită tot din răsplata pe care o primim de-a lungul timpului pentru faptele care sunt considerate de societate ca fiind bune."*

Om_de_jad: Făcând fapte „bune”, te gândești că ești pe drumul corect, sau că vei ajunge în Rai, sau că vei fi răsplătit, și uite-așa ajungi la siguranță.

- *„Spre exemplu, eu am observat că oamenii încep să fumeze (în general) din dorința de integrare și socializare. Un exemplu: dacă cineva nu fumează și la serviciu colegii lui iau câte o pauză de fumat se va simți lăsat pe dinafară.”*

Om_de_jad: Și dacă se integrează în societate și sunt acceptați de ceilalți se simt în siguranță

- *„Plăcerea nu este nevoia de siguranță. Mulți oameni simt plăcere în a face lucruri riscante (dependenți de adrenalină). A mânca ceva ce-ți place nu cred că te face să te simți în siguranță. Am văzut oameni care mănâncă ceva ce le provoacă plăcere indiferent că acel ceva le face rău, ar putea chiar să moară (cei ce suferă de unele boli).”*

Om_de_jad: Făcând lucruri riscante, au senzația că dețin controlul, și dacă dețin controlul într-o situație riscantă se simt în siguranță.

- *„Eu cred că răspunsul la întrebarea «ce este plăcerea?» ne va face să înțelegem de unde vin dependențele psihice.”*

Om_de_jad: Oamenii caută de mii de ani să înțeleagă ce este plăcerea și pentru asta au testat tot felul de lucruri, care mai de care mai riscante, unele dintre ele de-a dreptul violente (gândește-te numai la cei care dețineau haremuri, și asta tot așa, pentru a înțelege plăcerea).

Hai să gândim puțin diferit: ce-ar fi dacă răspunsul la întrebarea “Cum putem face să ne simțim în siguranță tot timpul?” ar fi, de fapt, cheia problemei?

- *„Eu nu cred în basme, adică în iad și răi, înseamnă că nu mai fac fapte bune?”*

Om_de_jad: Nu m-am referit doar la răsplată. Chiar dacă nu crezi în rai și iad, simplul fapt că te consideri un om bun atunci când faci bine, este suficient pentru a simți un sentiment de siguranță. Nu știu ce motive ai tu să faci fapte bune, eu am dat niște exemple ipotetice. Întrebarea pe care ți-o adresez în mod direct este următoarea: dacă ai afla că ai cancer și că vei muri în două săptămâni, frecvența cu care vei face fapte bune va fi aceeași ca număr în acele două săptămâni?

- *„Bănuiesc că și oamenii care găsesc plăcere în jocurile de noroc au senzația că dețin controlul.”*

Om_de_jad: Desigur. Eu am jucat jocuri de noroc și știu ce senzație de superioritate și de siguranță ai în fața celorlalți atunci când le iei banii. Parcă dintr-o dată Dumnezeu te-a binecuvântat, ai impresia că ești invincibil. E valabilă și partea a doua, nesiguranța care apare în momentul în care pierzi banii.

- *„În mod ciudat, eu cred că ești cel mai în siguranță complet izolat de orice formă de viață, spre exemplu pe o insulă pustie. Dacă ai mâncare și apă de băut, nu poți fi în mai mare siguranță de atât."*

Om_de_jad: Ori glumești, ori n-ai încercat niciodată așa ceva. Ar însemna că oamenii caută compania altor oameni pentru că s-au săturat să se simtă în siguranță. Au nevoie de puțină nesiguranță, și atunci fac tot posibilul să o obțină.

- *„Totuși, această siguranță este în completă contradicție cu plăcerea."*

Om_de_jad: Nu. Eu am spus că sentimentul de siguranță este prezent concomitent cu plăcerea și că o susține, iar când dintr-un motiv sau altul, plăcerea dispare, sentimentul de siguranță este cel care va menține dependența. Vezi situația în care un bărbat și o femeie rămân împreună deși nu se mai iubesc. Plăcerea de a fi împreună s-a stins de mult, dar pentru a păstra sentimentul de siguranță, ei vor rămâne împreună.

- *„Una dintre cele mai mari slăbiciuni ale omului este dorința de a fi iubit, de a avea o iubită sau un iubit; câți dintre cei pe care îi cunoașteți și-au dorit să rămână singur toată viața sau câți au renunțat la persoana iubită pentru un țel sau principiu? Ceea ce ne ține în viață, adică trupul, își are limitările sale, de multe ori instinctul și sentimentele ne domină rațiunea, cineva a spus odată: Trupul este o bună slugă dar un prost stăpân."*

Om_de_jad : Alexandru cel mare, Napoleon, Hitler, Stalin și mulți alții ca ei au avut țeluri și principii și în numele acestor principii au făcut un adevărat masacru. Nu știu dacă este o alegere potrivită să punem țelurile și principiile mai presus de sentimente, să considerăm că trupul este o slugă și că rațiunea este un stăpân. Din momentul în care am făcut această separare în noi înșine, am pierdut posibilitatea de a integra toate aceste mici fragmente ale ființei noastre, pentru ca ceva nou să poată răsări în câmpul conștiinței. Înțelegi ce zic? Dacă tu singur te împarți în două, rațiune = partea bună, sentimente = partea rea, ratezi ocazia de a integra și rațiunea și sentimentele într-un tot, ratezi ocazia de a deveni o ființă umană completă, neciuntită.

Iar pentru a înțelege viața trebuie să fii o singură ființă, nu se poate altfel. O ființă umană fragmentată, spartă în bucăți, într-o bucată numită rațiune, într-o bucată numită

sentimente, într-o bucată numită iubire, nu va putea înțelege totalitatea vieții chiar din cauza acestei fragmentări.

- *„Ce vroiam să zic: pornești (porniți) de la o prejudecată și vreau să vă contrazic: dependența psihologică nu e neapărat și în toate situațiile rea, de exemplu dependența ucenic-bătrân (maestru) e de fapt libertate psihologică. Nu știu dacă înțelegeți paradoxul, libertatea e prin definiție riscantă pentru că implică și trăiri care nu pot fi catalogate ca fiind rele decât (de multe ori) prea târziu, pe când progresul spiritual se desfășoară în siguranță (pe drum bătătorit) sub „robia psihologică" a unui bătrân. Rezultatul e găsirea geamului deschis în siguranță, ceea ce mi se pare foarte, foarte important."*

Om_de_jad: Orice fel de dependență este o otravă, iar dependență de maestru nu face deloc excepție. Tu consideri că dependența de maestru este bună, însă un maestru autentic te va învăța să nu depinzi deloc de el. Un maestru autentic îți este, înainte de toate, un prieten, n-are nici un rost să devii dependent de el.

- *„Rezultatul e găsirea geamului deschis în siguranță, ceea ce mi se pare foarte, foarte important."*

Om_de_jad: Să știi că atunci când geamul se va deschide, vei fi în nesiguranță. Toți cei care s-au trezit știu că în clipa în care au călcat „dincolo", au făcut gestul într-o nesiguranță totală. Tocmai în asta constă frumusețea, poți fi ajutat de nenumărate ori, însă pasul final îl faci totdeauna de unul singur. Nimeni nu poate veni cu tine „dincolo": nici părinții, nici frații, nici maestrul, nici duhovnicul. Vei fi cu totul și cu totul singur în fața existenței. Treaba asta este de fapt o moarte.

*

- *„Rezumând, eu zic că asta-i esența discuțiilor de pe acest topic. Restul balastează și mărește zgomotul mental și confuzia. Avem tendința de a divaga, de a ne pierde pe drum în amănunte, dar unica întrebare care rămâne (după conștientizarea faptului că fiecare din noi suntem de fapt doar o frica – cum spunea Om_de_jad pe alt topic) este aceasta: cum putem face să ne simțim în siguranță? Este țelul nostru mai mult sau mai puțin conștientizat. De aici pleacă teama, ura, lăcomia, spaima de neființă și toate celelalte tensiuni ale minții.*

D. surprinde perfect esența: «Ca să fim în siguranță tot timpul, am avea nevoie de ceva care să fie permanent.» Dar unde găsim ceva permanent în manifestare? În ființare? Aici jos, sub cer, totul e schimbător, e abur, vânt și fum. Căutăm disperați această iluzie numită

siguranță undeva unde nu există. Așa afirma și Krisnamurti: deși omul, în intimitatea sa lăuntrică, conștientizează că nu există siguranță deplină în manifestare, el totuși va cauta mereu rezolvarea la această problemă cu soluție imposibilă. Și ajunge treptat la capătul tunelului: soluția există dar nu este convenabilă și nici la îndemână (vezi lupul care s-a înghițit); soluția este generatoare a spaimei supreme (spaima care integrează toate celelalte angoase existențiale – spaima de neființă). Adică, poți fi în siguranță numai în nimeni și nimic. În nemanifestat, în inexistentă. Poate ăla „este" centrul despre care vorbește Om_de_jad. El îl numește centru, punctul care nu conține nimic dar prin care paradoxal toate se manifestă. Păi asta nu înseamnă nimeni și nimic(fără nume și formă), nemanifestare, moarte?"

Om_ de_ jad: Vasăzică, am ajuns la întrebarea de bază, mai exact, „cum să facem să ne simțim în siguranță". Ne-am dat seama împreună că dacă, teoretic, am rezolva problema siguranței, multe dintre dependențele noastre psihologice s-ar rezolva de la sine.

Cineva mă întreba odată ce legătură poate exista între meditație și continența sexuală. Omul respectiv nu găsea nici o explicație logică a presupusei eficiente aduse de meditație în problema continenței sexuale. Vedeți, acum, care este legătură? Dependența față de nevoia psihologică de ejaculare (lăsând la o parte nevoia fizică, pentru că această nu este, de fapt, o dependență) are la baza idealul de fericire obținută prin sex. Şi la baza acestei idei nu se află, de regulă, frica de moarte? Nu le este teamă bărbaților că viață e mult prea scurtă și că nu e suficientă pentru a se culca cu toate femeile de pe planetă? Oare nu această teamă îi face pe cei mai mulți dintre bărbați să nu se mulțumească cu o singură femeie și să-și dorească mereu mai multe femei? Oare în spatele „nevoii de schimbare", referitor la relația cu o femeie, nu se află, de fapt, același principiu?

Consider că pentru a înțelege ce este siguranța, va trebui să fim mai întâi atenți, căutând să înțelegem ce este nesiguranța. Altfel spus, să nu mai fugim de sentimentul de nesiguranță atunci când acesta apare, ci să-l observăm. Desigur, noi facem acum teorie, în practică este mult mai complicat. În primul rând că este foarte neplăcut să rămâi în prezența fricii, a nesiguranței, a stării de apatie, ș.a.m.d. În al doilea rând, mintea noastră este obișnuită să tragă concluzii din orice. De exemplu, fiecare are o imagine destul de plăcută despre el însuși, imagine care îl ajută să-și trăiască viața. Şi, cum mintea este dispusă să treacă de la o extremă la altă, e posibil ca imaginea frumoasă despre noi înșine să se transforme într-o imagine foarte urâtă despre noi înșine. Trebuie lucrat cu atenție.

Era un banc: „Ursul și iepurașul, într-un bar, discutau. Zice iepurașul:

- Ursule, dacă-ți trag un pumn în bot, îți înghiți dinții. Eşti tu mare, dar n-ai forță câtă am eu. Nu te uită la mine că sunt mic, tu știi cât sunt de puternic?

Toți cei prezenți de față la discuție râdeau de urs. Ursul i-a lăsat pe toți să râdă pe săturate, apoi a zis:

- Iepurașule, dacă ai curaj, hai să ne luptăm. Cu ocazia asta vom vedea și dacă ai dreptate, apoi toată lumea va fi mulțumită.

Zis și făcut: ies iei afară și încep lupta. După nici două secunde, iepurașul primește un pumn de la urs și cade lat.

După câțiva ani de la eveniment, din nou în bar, ursul şi iepurașul. Iepurașul spune:

- Mai ții minte, ursule, acum câțiva ani, când ne-am luptat noi? Mai știi când mi-ai tras un pumn de-am rămas lat și n-am putut să mă mai mișc bine vreo șase luni?

- Da, zice ursul, dar ce-ți veni să pomenești despre asta?

La care iepurașul răspunde:

- Păi mă gândeam cum de a fost posibil așa ceva. Ştii, eu eram şi destul de bolnav în perioada aia…"

Acestea sunt tampoanele. Tampoanele sunt cele care nu ne lasă să ne vedem așa cum suntem: neputincioși, dependenți, leneși, incapabili de a ne rezolva problemele.

Indicația mea este următoarea: trebuie să începem prin a observa micile noastre dependențe psihologice, căutând să n-o luăm prea în tragic dacă vedem că sunt foarte multe și că nu știm să le mai dăm de cap. În afară de treaba asta, putem începe să observăm, pe cât posibil, relația dintre dependența respectivă și idealul care stă în spatele acelei dependențe. Desigur, am tras concluzia că în spatele oricărei dependențe se află nevoia de siguranță, însă acest lucru nu este suficient pentru a putea observa dependența respectivă atât de bine încât să ne debarasăm complet de ea. Știm că baza este nevoia de siguranță, însă avem nevoie să intuim care este idealul ce se ascunde în spatele unei anumite dependențe pentru a reuși s-o studiem așa cum trebuie.

- *„În acest mic rezumat se află sensul vieții multora, adică aflarea acelui ceva ce te poate face să te simți în siguranță sau împlinit după judecata unora. Ce este acel ceva? Cine este? Aceste întrebări sălăşluiesc în mințile oamenilor încă de la începuturi, Şi nu cred că va există un răspuns pentru toți."*

Om_de_jad: Aș vrea să mă leg de acest post și să fac următoarea afirmație: conștiința umană se schimbă drastic de la un an la altul. Așa cum văd eu lucrurile, șansele ca un om să se trezească (să se ilumineze) sunt în ziua de azi mult mai mari decât erau acum câteva sute de ani și infinit mai mari decât erau acum câteva mii de ani. Condițiile de mediu s-au

schimbat, societatea s-a schimbat şi ea foarte tare, iar mintea umană a suferit o asemenea modificare, încât cumva ne aflăm acum în pragul unei iluminări în masă sau a unei nebunii în masă.

- *„De unde ştii că ai reuşit sau, mai bine zis, eşti sigur că ai reuşit să înlături toate dependenţele psihologice? Ai o iubită/soţie. Ai prieteni cu care simţi nevoia să ieşi în oraş, simţi nevoia să te faci auzit, te plictiseşti? Hai să o luăm altfel, Consideri că eşti/sunteţi capabili să vă rupeţi de lume pentru tot restul vieţii, fără să priviţi înapoi?"*

Om_de_jad: Ce înţelegi prin „a înlătura toate dependenţele psihologice" ? De pildă, „a gândi" înseamnă automat dependenţă de viaţă. Da, este dependenţă, dar tu sugerezi cumva că ar trebui să nu gândim, fiindcă în felul asta vom deveni dependenţi?

Ideea de dependenţă este pusă sub lupă, în cadrul acestui topic, nu în ideea de a deveni complet independent, asta ar însemna izolare. Cred că poţi face uşor diferenţa între dependenţă de fumat, de alcool şi dependenţa de procesul gândirii. În ultima instanţă, poţi opri procesul gândirii pentru a gusta din independenţă, însă revenirea la viaţa obişnuită îţi va aduce din nou dependenţă. Acesta nu este deloc un lucru rău, abia acum dependenţa îşi va găsi locul ei real şi va fi integrată corect în schema psihică.

A-ţi face un ideal din a înlătura toate dependenţele psihologice te va duce, în mod inevitabil, în final, la dependenţă. Scopul meu nu este să vă îndemn către o viaţă lipsită de dependenţă, pentru că aşa ceva este imposibil şi stupid. Tot ce spun este că dependenţa trebuie să fie reintegrată în schemă psihică, astfel încât să nu mai creeze o problemă.

- *„Cred că este necesar delimitarea dependenţelor nocive de cele existenţiale nu crezi? Nu de alta, dar vor apărea multe discuţii fără rost. Ce părere ai? Eu cred că trebuie făcută şi treaba asta."*

Om_de_jad: Poate m-am exprimat greşit şi s-a înţeles altceva. Dependenţele psihologice sunt toate la fel, în esenţă. Întâmplător, unele fac ravagii şi în alte direcţii decât la nivel psihic (ca de exemplu fumatul, consumul de droguri sau alcool). Tu vrei să le numim nocive pe unele şi benefice pe altele, sau măcar nocive pe unele şi acceptabile pe altele, însă acest lucru nu ne ajută prea mult. În cel mai fericit caz ne ajută să acceptăm anumite dependenţe şi să respingem alte dependenţe. Ar însemna să facem o listă cu „lucruri bune" şi altă listă cu „lucruri rele", o listă cu „aia ai voie să faci" şi o listă cu „aia n-ai voie să faci".

Nu, eu nu la asta m-am referit. Dependenţa psihologică trebuie înţeleasă per-ansamblu. În momentul în care dependenţa este înţeleasă pe deplin, ceva magic se întâmplă, apare o schimbare radicală în conştiinţă. Nu înseamnă că după asta devii lipsit total de dependenţe

psihologice. Pur și simplu, dependența psihologică se va reintegra în schemă psihică naturală și nu va mai crea deloc probleme. Unele dependențe vor dispărea de la sine (acelea care nu numai că fac rău, dar sunt nenaturale), iar alte dependențe vor rămâne. Aceste dependențe nu fac rău nimănui, țin de condiția noastră ca ființe umane.

- *„Dar atunci când devii conștient că anumite dependențe ce ne caracterizează, ca oameni, îți pot sta în cale, chiar și în calea fericirii, atunci ce faci, ce atitudine trebuie să ai față de aceste dependențe? Sau după opinia voastră ce trebuie să facă un om, să le accepte sau încerce să le elimine? Dacă noi le acceptăm vom putea vreodată să cerem mai mult de la noi?"*

Om_de_jad: Un om care se studiază, trebuie să o facă la modul serios. Pentru asta nu trebuie nici să le accepte, nici să le elimine: doar să le observe și să se abțină să intervină. La prima vedere pare un lucru simplu și ineficient, însă tocmai fenomenul de observare va conduce către o distanțare față de dependența respectivă.

De regulă noi ori ne complacem, ori ne punem contra, atunci când descoperim o dependență psihologică. În mod sigur ai văzut că până acum chestia asta n-a dat nici un rezultat. Dacă te opui, dependența devine mai puternică, dacă te complaci, te simți jalnic. Schimbă puțin metoda și doar observă, nu face nimic altceva, nu fi nici pro și nici contra dependenței respective.

- *„Sunt total de acord; dar nu poți să observi la nesfârșit pentru că timpul trece și, în mod firesc, vrei să evoluezi, să te schimbi. A te abține de la intervenție este uneori la fel de greu ca și celelalte două variante. De aceea spun că vorbele sunt ușoare iar faptele grele."*

Om_de_jad: De fapt, să te abții e mult mai greu decât dacă alegi celelalte două variante. Pe cuvânt că nu încerc să-ți demonstrez că e bine să faci în felul în care am zis eu. Încearcă cele două variante cu toată forța de care dispui și vezi dacă dau rezultate. Este și absurd să stai și să observi, așa cum am propus eu, atâta timp cât tu simți imboldul de a face ceva pentru a îndrepta lucrurile. Întrebarea este: poți cu adevărat să îndrepți lucrurile prin efort?

Nu numai eu, dar mulți alți oameni au încercat cu disperare – riscându-și, uneori chiar sănătatea – cele două variante și au ajuns la concluzia că nu se poate schimba nimic prin efort. Pentru toți acei oameni care au încercat prin efort să schimbe lucrurile și n-au reușit, eu propun acest topic, în ideea că aceste metode vor da, poate, rezultate și în cazul lor.

- *„Problema fundamentală în față căreia ne aflăm este dacă ne putem privi în mod lucid cu atenție totală (care nu lasă loc gândirii ci doar percepției nude)."*

Om_de_jad: Metode pentru rezolvarea acestei probleme fundamentale există, mie îmi stă pe limbă o altă întrebare fundamentală: ești dispus să le pui în practică pentru a te convinge dacă așa ceva este posibil sau nu?

Că dacă nu ești dispus, tot ce rămâne din asta e doar o întrebare fundamentală nerezolvată.

Ce suntem şi ce vrem să fim

Să continuăm discuţia. Am să propun în cele ce urmează un subiect la care, vă rog, în măsura în care timpul şi interesul faţă de subiectul abordat vă permite, să reflectaţi o bună perioadă înainte de a vă pronunţa într-un sens sau altul. Este un subiect destul de delicat şi care, la prima vedere, nu oferă cine ştie ce răspuns, aşa că există posibilitatea ca voi să nu fiţi de acord cu ce voi spune în continuare sau să vă apară în minte întrebări de genul „bun, şi ce e cu asta?”. Nu ştiu dacă are vreo relevanţă pentru voi dacă precizez faptul că am „rumegat” la aceste idei câţiva ani, în timpul meu liber, cu scopul de a găsi răspunsul la o problemă care nu numai că se cerea rezolvată, dar care pe lângă asta avea şi nişte implicaţii pe mai multe planuri concomitent, la nivel psihologic, social şi nu numai atât.

Am observat împreună că sentimentul de nesiguranţă este dat de conflictul dintre „ceea ce sunt” şi „ceea ce vreau să fiu”. Între „ceea ce fac” şi „ceea ce ar trebui să fac”. Pentru că nu fac „ceea ce ar trebui să fac” sau pentru că nu sunt „ceea ce ar trebui să fiu”, mă voi simţi vinovat, iar sentimentul de vinovăţie atrage după sine sentimentul de nesiguranţă. Iată de ce propuneam să acordaţi puţină atenţie acestor lucruri, fiindcă subiectul pe care urmează să-l abordăm poate oferi un asemenea răspuns încât o schimbare radicală la nivel psihologic se va putea produce în orice clipă.

Cărăm povara vinei, simţim cum ne apasă pe umeri zi de zi. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, vina începe să facă parte din viaţa noastră. La acest capitol, copiii sunt ceva mai inteligenţi decât noi, ei caută rapid să se debaraseze de vină. Pentru ei, vina e ceva care trebuie aruncat, ceva de care te scuturi şi trece, iar după aceea pot începe din nou să râdă, să se prostească, să ţopăie şi să facă ce le trece prin cap. În cazul „oamenilor mari”, problema e mai complicată. Cu timpul, ei îşi asumă această vină şi se obişnuiesc să trăiască cu ea.

Dar, oare ce este vina? Putem să fim atât de atenţi, de lucizi, vom putea, oare, să punem toată pasiunea de care dispunem atunci când observăm, astfel încât făcând mişcarea potrivită (asemănătoare că importanţă cu cea pe care ar fi trebuit s-o facă musca din maşină mea, pentru a ieşi pe fereastră) să ne putem vindeca de vină o dată pentru totdeauna?

Mă întreb dacă fără a fi vindecaţi complet de vină putem progresa cu adevărat. Dacă vina este prezentă în noi, vom putea vreodată să observăm cu claritate „ceea ce este” în noi înşine? Oare vina nu este cea care ne determină în mod constant să ne dorim să fim altfel decât suntem de fapt? Nu este ea, mă gândesc acum, responsabilă de conflictul despre care

tocmai am vorbit, între „ceea ce sunt” și „ceea ce ar trebui să fiu”? Și mergând mai departe cu ideea, nu cumva vină este cea care alimentează sentimentul de nesiguranță?

Iată cum ajungem, ușor-ușor, la niște probleme cu adevărat profunde. În mod cert, ne vom întreba acum în ce fel putem acționa. Știm, pe de o parte, că sentimentul de nesiguranță este prezent de fiecare dată când vine vorba despre o dependență și pe de altă parte, tocmai am văzut cum vina alimentează sentimentul de nesiguranță. Concluzia ar fi că înțelegând în ce constă vina, vom înțelege un aspect important al existenței noastre umane, o problemă care dacă ar fi rezolvată, ar conduce negreșit către rezolvarea altor probleme importante.

Să ne gândim puțin: este vina un sentiment natural, așa cum este reacția imediată la un pericol iminent? Când vezi un șarpe, sau o prăpastie, imediat corpul reacționează. Oare și vina are aceeași substanță, sau este ceva inventat de oameni, un instrument aplicat pe sistem cu scopul de a putea dirija gândirea cuiva într-o anumită direcție? Urmează să vedem, nu trebuie să tragem repede concluziile.

Revin puțin acum la discuția despre dependența psihologică. Dacă notăm într-o listă tipurile de dependențe, vom observa că oamenii au același fel de dependențe, indiferent de rasă, sex, naționalitate, culoare politică, religie, ș.a.m.d. Și dacă oamenii au aceleași tipuri de dependențe (pentru că tipul lor variază prea puțin, din punctul de vedere al consistenței, de la un individ la altul), mai putem vorbi despre dependențe PERSONALE ? Nu cumva propriile noastre dependențe, sunt pur și simplu dependențe ce țin mai puțin de natură personală și mai mult de natura umană? Iarăși, un lucru pe care va trebui să-l dezbatem împreună. Fiindcă dacă suntem conștienți de faptul că dependențele noastre reprezintă, în realitate, dependențele întregii rase umane, o mare parte din vină este săltată de pe umerii noștri. Apoi un lucru și mai important, înseamnă că o metodă care a dat roade la nivelul unui individ, în sensul că l-a scăpat de dependențe psihologice, va funcționa și în cazul celorlalți oameni, din moment ce vorbim despre dependența umană și nu despre dependențe personale.

*

- *„Adică, cum să fim nimeni și nimic? Tocmai noi?”*

Om_de_jad : Cine ESTE nimeni și nimic? “Eu”-l nu există în lipsa individualității și a gândirii duale. Oamenii au divizat infinitul în numere care tind la infinit pentru a-l putea cuprinde.

Inexistența nu există (uf, ce frază am mai construit și eu), există doar existența. Dacă spargi un pahar, în spațiul aparent gol EXISTĂ probabilitatea de a fi a altor pahare și/sau obiecte. Inclusiv probabilitatea de non-existența a paharului care în momentul acela este

100%. Deci, când CEVA nu există, el de fapt nu există cu o formă, cea pe care o putem noi percepe. Așa cum spunea și Guenon, Neantul = posibilitatea de a nu fi, deci este ceva.

Așa putem percepe infinitul și ne putem raporta altfel la propria individualitate.

Mulțimea de numere {1,2,3,…} este un vis al infinitului, o divizare iluzorie pentru a putea fi percepută, la fel cum numărul de puncte din interiorul unui cerc este infinit, și totuși mulțimea lor este delimitată de însăși forma cercului.

- *„Conștiența nu are un suport material, afirmație care va fi dovedită în momentul în care ne vom privi corpul mort, inert."*

Om_de_jad: Tu spui că individualitatea supraviețuiește morții. Dacă ai face diferența între conștiință, conștiență și informație nu ai mai spune asta.

Conștiința = capacitatea de a îți percepe propriul „Eu";

Conștientă = a elimina actele reflexe pe cât posibil, de aceea conștiența are diferite grade;

Informație = capacitatea de a prelucra impresiile din mediu. „Eu"-l nu poate exista ca ansamblu în lipsa informației despre ceea ce este acel „Eu". De individualitate (nume, prenume, data nașterii, experiențe personale), nu mai discut.

După moarte, nu mai avem unealta care ne permite să prelucrăm impresiile din mediu și anume creierul. Iar conștiința fără creier….e altfel. Cum? Nu putem spune, pentru că acum încă suntem limitați de concepte și trăim prin ele, nu în afara lor. Probabil ea se percepe pe sine, dar nu ca individualitate, ci altfel…probabil e o altă dimensiune a conceptului nimic.

Până la urmă, ceea ce anticii numeau Iluminare este doar un upgrade al creierului care îți permite să privești…altfel.

- *„Revenind la problema inițială, dacă dependențele țin în mare parte de natura umană, nu vi se pare mai firesc ca noi să scăpăm de ele după o eventuală evoluție psihologică, ca să zic așa? Pentru că, deși suntem mai evoluați, tehnologic și social, decât acum 2000 de ani, omul în esența sa are aceleași dependențe fundamentale."*

Om_de_jad: Mie mi se pare normal ca mai întâi să înțelegem ce este cu aceste dependențe înainte de a acționa. Poate fi greșit să vrei să scapi de un lucru pe care nu l-ai înțeles, mai ales dacă n-ai luat în calcul posibilitatea de a te folosi de o anumită dependență pentru a progresa. Eu tocmai în acest punct vreau să ajung, dar nu-mi surâde ideea de a vorbi de unul singur.

- *„Este adevărat că trebuie mai întâi să le înțelegem, pentru că ele fac parte de realitate, din «ceea ce este», înainte de a încerca să scăpăm de ele. Încercarea de a scăpa de ele, sau încercarea de a modifica realitatea, face parte tot din dorința de a schimba «ceea ce este» cu «ceea ce ar trebui să fie» conform unui standard sau unui ideal/scop autoimpus sau impus de societate, religie, școală, tradiție, părinți, autoritate, etc.*

În încercarea de a înțelege dependențele psihologice apare o problemă. Înțelegerea lor nu se face tot cu ajutorul bagajului de cunoștințe acumulat și stocat în memorie? Cum să putem înțelege ceva ce e viu și în plină desfășurare, acum, cu ajutorul a ceva care a fost cândva valabil și, acum, e doar o amintire moartă, stocată în memorie, sau o concluzie valabilă pe un set restrâns de cazuri, din trecut, și extrapolată la ceea ce se întâmplă în prezent? Cu alte cuvinte, ne dăm cu părerea, interpretăm, judecăm, comparăm, tragem concluzii, și trecem la fapte pentru a schimba realitatea. Asta să fie adevărata înțelegere? Deci care este adevărată înțelegere, înțelegerea de dincolo de interpretarea mentală a percepției? [...] Am subliniat a progresa. Acum depinde spre ce scop, spre ce ideal, sau care este ideea noastră despre progres și de unde provine…"

Om_de_jad: Ba da. Înțelegerea lor se va face tot pe baza bagajului de cunoștințe din memorie, însă lucrurile nu se opresc aici, iar acest proces nu reprezintă nici pe departe un scop în sine. Nebunia și haosul mental sunt generate de gândirea conflictuală. Înainte de a merge mai departe, trebuie făcut ceva cu această gândire conflictuală. Dat fiind faptul că un comportament greșit, la nivel mental, ne-a dus la haos, e de așteptat ca un comportament corect la nivel mental să ne scoată din acest haos. Însă rezolvarea conflictelor care apar la nivel mental reprezintă doar un prim pas, nicidecum finalul.

În urmă cu ceva timp, am vorbit despre „a cincea funcție". Poți să cauți acel topic, să vezi ce urmează în momentul în care gândirea conflictuală încetează să se mai manifeste.

Dacă e să privim problema strict din punctul de vedere al eficienței, n-am cum să nu fiu de acord cu tine: metoda prin care mintea încearcă să se înțeleagă pe ea însăși este destul de ineficientă, însă din câte știu eu nu există o altă metodă care să dea roade. Dacă știi, cumva, o metodă mai eficientă și care să ajute la înțelegerea mecanismului gândirii conflictuale, te rog să ne vorbești despre ea.

Dependența psihologică (III)

Văd că s-a discutat intens, în ultimele posturi, despre posibilitatea de a corecta anumite dependențe. S-a spus că dacă descoperim cauza unei dependențe, automat vom scăpa și de dependența respectivă, apoi s-a afirmat contrariul și de aici au luat naștere mai multe discuții pro și contra.

Mă întreb dacă manifestările dependenței, oricare ar fi tipul lor, sunt ceea ce trebuie să studiem pentru a ieși din acest cerc vicios al dependențelor. S-a propus la un moment dat să împărțim dependențele psihologice în categorii, pentru a le clasifica în dependențe rele, dependențe obișnuite și dependențe bune, însă nu cred că aceasta este o soluție. Ia gândiți-vă puțin, nu cumva mintea dependentă este, de fapt, problema, și nu dependența de ceva anume? Spus altfel, dacă eu aflu toate datele necesare despre o anumită dependență, este acest lucru suficient pentru a scapă de dependență? Probabil că dacă ai toate datele despre o anumită dependență, poți renunța la ea, însă mie mi se pare că mintea dependentă va inventa totdeauna ceva nou de care să se agațe. Astfel, vom juca la infinit acest joc al trecerii de la o dependență la alta și ne vom pierde vremea într-un mod inutil, convinși de faptul că facem ceea ce trebuie.

Cu riscul de a mă repeta, fac din nou afirmația că ceea ce trebuie este o mișcare potrivită, și nu mai multă forța pentru a acționa. Oricât de multe lucruri aș afla despre o dependență, iar prin asta înțeleg cauze, efecte, idei de a combate dependența respectivă, implicații diverse, ș.a.m.d. tot nu voi rezolva problema de bază, care este, de fapt, mintea dependentă. Poate că mă pot lasă ușor de fumat dacă încep să mestec gumă, dar așa voi crea o dependentă pentru această activitate, iar problema nu va fi rezolvată. Pot să mă controlez și să vorbesc foarte calm cu soția, dar voi țipa la copii sau la colegii de serviciu.

După cum observați, lucrurile se complică pe măsură ce începi să studiezi fiecare acțiune în parte. Dependențele psihologice sunt foarte multe la număr și constituie o problema serioasă. De ce? Fiindcă sunt mari consumatoare de energie. Dependențele psihologice alimentează gândirea conflictuală. Scindarea personalității între două entități, una care este de acord și se complace în dependență și una care se opune și condamnă dependența. Religia creștină ne-a oferit și un model pentru asta: dependența vine de la draci, iar cel care se opune acesteia ești chiar tu. Tu, în lupta cu dracii tăi, cu demonii tăi. Ți se cere să-i învingi, să-i pui la respect, să-i domini, să-i înlături, ș.a.m.d. Desigur, la prima vedere,

această luptă cu proprii demoni pare foarte justă și ți se oferă și metode pentru a purta această luptă, însă nu știu cât de eficientă este lupta cu ceva pe care nici măcar nu l-ai observat. Vă rog să nu confundați lucrurile, eu nu vorbesc acum împotriva religiei creștine, schema această cu bine/rău, demoni, draci și alte lucruri de genul acesta a fost concepută cu mult timp în urmă și reprezintă o anumită realitate trăită la nivel de individ. Când apare frumoasa femeie suavă și elegantă, călugărul se sperie de ceea ce poate trezi în el această apariție și începe să condamne, deși nu verifică bine propriul sistem de valori înainte de a da verdictul final și a spune că femeia respectivă îl are pe dracu în ea. Foarte rar, acel om își va pune problema dacă nu cumva acest sistem bazat pe demoni și draci care trezesc și întreține pasiuni nu e cumva ineficient și că ar trebui revizuit și îmbunătățit, astfel încât acest sistem să dea roade. Vă rog din nou să nu confundați lucrurile, eu nu îndemn aici nici către desfrâu și nici către exprimarea oricăror porniri animalice, spun doar că sistemul vechi prin care tot ce este pasional și imposibil de controlat în propria ființă, vine de la dracu sau de la demoni, ar trebui revizuit, astfel încât o schimbare radicală la nivel de conștiință să se poată produce.

Eu susțin că pentru a fi un om complet, toți dracii și demonii care ne sunt prezentați în religia creștină (iar prin asta înțeleg pasiunile, propriile dorințe și pulsiuni) trebuie observați și nu uciși. Încercarea de a ucide demonii se face din frică. Din frică, oamenii și-au ucis dorințele interioare, pulsiunile, pasiunile și au ajuns în momentul de față niște carcase umblătoare, niște ființe care trăiesc de pe azi pe mâine ca și când s-ar afla într-un tunel în care există numai întuneric și umbre, nici un fel de bucurie și nici un fel de lumină.

Un om religios este un om curajos, el nu fuge de propriile probleme. Dacă este un om excesiv de pasional, dacă este foarte gelos, dacă este violent, sau oricum ar fi, atunci el admite faptul că este așa și se observă. Este cât se poate de normal ca înainte să începi lupta, să știi cu exactitate cu cine lupți. Uneori îți vei da seama că lupta este inutilă și că probleme care par mari și imposibil de rezolvat la prima vedere, sunt de fapt niște probleme minore, care nici măcar nu merită atenție.

Din păcate, ni s-au spus tot felul de lucruri care ne împiedică să ne observăm proprii demoni. Ni s-a spus că trebuie să luptăm, nu să vedem ce este cu acești demoni și ni s-a imprimat pe sistemul de gândire o mentalitate de învingător. Bun, ești un mare învingător, dar te-ai gândit vreodată că lupți cu ceva atât de stupid ca structură, că efectiv te-ar apucă râsul dacă l-ai vedea în adevărata sa lumină?

Să izolăm puțin problema. La un pol avem „ceva” în noi care se complace în dependență, iar la pol opus avem „altceva” care vrea să lupte cu dependența. De regulă, noi spunem că suntem cei care luptă, dar oare chiar este așa? Încercați să analizați problema cât mai serios cu putință, pentru ca răspunsul la această întrebare vă poate schimbă viața radical.

Oare nu cumva atât cel care se complace, cât şi cel care se pune contra sunt unul şi acelaşi lucru? Cel care zice „da”, nu are aceeaşi substanţă ca şi cel care zice „nu”? Vă rog, gândiţi-vă la asta…

*

- *„Legat de întrebarea ta, eu aş răspunde în felul următor: Dacă luptăm cu noi înşine, înseamnă că oricine ar fi învingătorul, tot noi am fi. Dar pentru ce am învins… să cucerim sau să fim cuceriţi? Să înţeleg că vrei să spui că dependenţa e parte din noi. Acelaşi om poate să aleagă dacă mai fumează sau nu. Dacă mai fumează, rămâne acelaşi om, bineînţeles… dar se deosebeşte de omul care ar fi devenit dacă ar fi ales să nu mai fumeze. Credem că a fi învingător ar însemna să fim omul care s-a lăsat de fumat?”*

Om_de_jad: Poţi presupune pentru o clipă că în toată tărăşenia asta noi nu suntem nici învingătorul şi nici învinsul? Ia încearcă, te rog, şi spune-mi pe PM care a fost rezultatul. Vezi tu, eu nu doresc să dau răspunsuri tranşante, fiindcă n-are nimeni nevoie de ele. Ceea ce discutăm noi aici, pe topic, probabil că este uitat în două minute, imediat ce la televizor începe filmul favorit, meciul de fotbal unde joacă echipa preferată sau ceva de genul acesta. Oamenii care îşi pun cu seriozitate întrebările despre care noi dezbatem aici, muncesc foarte mult pentru a obţine chiar şi un minim răspuns. Iar răspunsul primit contează enorm pentru ei, viaţa lor depinde de răspunsul la aceste mici întrebări. Chiar zilele astea, unul dintre prieteni îmi spunea că de când s-a apucat serios de meditaţie, înţelege cu totul altfel ceea ce scriam în urmă cu doi ani. Şi omul respectiv se schimbă zi de zi, gândirea lui devine din ce în ce mai profundă. Nici măcar nu este nevoie să-l bat la cap, fiindcă reuşeşte să se descurce din ce în ce mai bine de unul singur. Este unul dintre userii care postează pe forumul de religie şi spiritualitate, un om care a înţeles că trebuie să muncească pentru a evolua şi că dacă citeşte doar ce se scrie pe forum nu este suficient.

- *„Om_de_jad ,tu eşti pro sau contra?…”*

Om_de_jad: În legătură cu întrebarea ta, dacă sunt pro sau contra acelor discuţii: sunt sută la sută pro când vine vorba de sinceritate, luciditate şi atenţie.

- *„Dacă eu ca om am o dependenţă şi, din pricina gândiri mele, nu văd o cale de rezolvare atunci e cazul să mă privesc detaşat, pentru ca gândirea mea să fie limpede? Sau, în general, eu, ca om, trebuie să conştientizez starea mea în mod constant pentru a mă feri de*

influența nefastă a unei dependențe cu efect negativ? Sau trebuie să mă studiez pe mine și, cu ajutorul cunoștințelor mele și a celor din jurul meu, să corectez o eroare în gândire?

Om de jad, am postat niște întrebări mai simple, care din ele sau câte din ele crezi că se apropie de obiectivul acestui topic?"

Om_de_jad: Înainte de a răspunde, vreau să precizez faptul că efortul pe care îl depunem este pentru a înțelege în ce constau dependențele psihologice. Nu vom depune efort pentru a ne lupta cu dependențele ci pentru a înțelege ce e cu ele, de ce se manifestă în noi înșine. Știți de ce pun problema în felul asta? Am zis cu câteva zile în urmă că ne putem folosi de propriile dependențe pentru a evolua. Chiar vă rog să aveți grijă de dependențele voastre, pentru că cu cât sunt mai puternice, cu atât conțin o cantitate mai mare de energie pe care o veți putea folosi la momentul oportun (a nu se trage concluzia că îndemn la menținerea de dependențe). Dacă ați observat, pe tot parcursul topicului eu nu am fixat ca scop eliminarea dependențelor prin luptă, ci înțelegerea întregului ansamblu care duce la crearea dependențelor psihologice. Cum puteți folosi energia care se degajă atunci când o dependență este înțeleasă pe deplin vă voi spune imediat, dar înainte de asta va trebui să dau un răspuns întrebărilor formulate de colegul nostru.

Cred că cel mai înțelept lucru pe care îl putem face e să privim până înțelegem. Știm noi atât de bine în ce constă atracția sexuală față de o ființă umană, astfel încât să putem acționa corect într-o direcție sau altă? Știm noi atât de bine în ce constau gelozia, ura, invidia, încât să putem lua niște decizii corecte în ceea ce le privește? Nu cred că are cineva pretenția că știe atât de bine în ce constau aceste lucruri. Cred că e foarte important ca înainte de toate să avem curajul de a recunoaște că habar n-avem ce înseamnă ură, invidie, gelozie, atracție sexuală, violență. Poate că știm cum se manifestă și în ce condiții se declanșează toate astea în noi înșine, dar cu siguranță nu putem spune că înțelegem pe deplin ce se întâmplă cu noi în acele momente. E puțin neobișnuit, omul vrea să știe dacă există viață pe Marte și nu știe de ce e gelos, impulsiv sau violent. Mutați, vă rog, toată energia pe care o folosiți în mod normal pentru a lupta, către o direcție nouă: aceea de a înțelege ce se întâmplă în ființa umană atunci când o dependență psihologică se manifestă. Priviți treaba asta ca pe un experiment pe care îl faceți pe propria voastră piele, veți descoperi foarte multe lucruri interesante.

- *„În general eu, că om, trebuie să conștientizez starea mea în mod constant pentru a mă feri de influența nefastă a unei dependențe cu efect negativ?"*

Om_de_jad: Nu sunt foarte multe dependențe cu efect nociv. În afară de dependența față de droguri, care te distruge rapid, majoritatea dependențelor mai mult te țin pe loc, îți mai

dau peste nas și-ți aduc minte că nu ești buricul pământului și că de fapt ești o simplă ființă slabă. Exact așa trebuie să privim dependențele psihologice, nu ca pe niște dușmani care trebuie eliminați.

În principiu da, e bine să conștientizezi starea ta de fiecare dată când îți aduci aminte să faci asta. Cu cât îți amintești mai des să observi, în timp ce o anumită dependență se manifestă, cu atât șansele să înțelegi acea dependență sunt mai mari. Important de reținut aici e să observi acea dependență atunci când se manifestă și atât, nu să zgârmi în memorie după un eveniment petrecut acum X zile. Știi proverbul ăla, „bate fierul cât e cald"; dependența psihologică trebuie observată chiar atunci când se manifestă, adică „la cald".

- *„Trebuie să mă studiez pe mine și, cu ajutorul cunoștințelor mele și a celor din jurul meu, să corectez o eroare în gândire?"*

Om_de_jad: Și acest lucru trebuie făcut. Trebuie să și analizezi ceea ce observi, pentru că doar observând nu vei ajunge prea departe. În timpul liber pe care îl ai, e bine să reflectezi la ceea ce ai observat. Datele pe care le-ai obținut în urma observării se fixează mult mai bine în memorie dacă sunt analizate bine. Aici trebuie să ai din nou grijă să nu cazi în capcană gândirii speculative. Depozitează în memorie numai concluziile care par clare și niciodată nu fi foarte sigur de ele. Fii mereu flexibil, cu scopul de a putea reorganiza (dacă e nevoie) datele pe care le ai, dacă informațiile pe care le vei primi ulterior vor fi diferite.

Nu este deloc simplu, în realitate trebuie făcute nu numai atât aceste trei lucruri despre care ai menționat, cât și multe altele despre care vom vorbi, în măsura în care timpul și firul discuției ne vor permite.

Pe final, rămân dator cu o explicație: am spus că puteți folosi energia care se degajă în momentul în care o anumită dependență dispare. Se pune întrebarea de unde apare această energie. Răspunsul este următorul: orice dependență ascunde un conflict mental, deci un consum de energie. Prietenii de pe forum care au citit topicul despre Jocul Realității, pe care care l-am deschis acum câțiva ani, au aflat că omul, teoretic, ar avea suficientă energie pentru a evolua, dar că aceasta se pierde prin așa-numitele „scurgeri". Cum spuneam mai sus, orice dependență psihologică alimentează cu energie un conflict la nivel mental. Iată de ce vă îndemn să observați și nu să luptați cu dependențele psihologice. Luptând, energia se duce către conflictul mental și îl alimentează cu energie. Dacă sunteți puțin atenți, veți observa un lucru care nu prea s-a spus: atunci când luptăm cu o anumită dependență, creăm un dezechilibru, iar ulterior natura intervine pe sistem pentru a echilibra situația. Acesta este motivul real pentru care nu putem corecta prin voință dependențele psihologice. Avem doar pretenția că o putem face, însă nu ne stă în putere să facem așa ceva.

Să luăm ca exemplu atracția sexuală față de o persoană de care n-ar trebui să ne simțim, în mod normal, atrași (de ex. iubita unui frate sau mama unui prieten). Luptând cu atracția sexuală, noi creăm o distanță mare între „ceea ce sunt” și „ceea ce ar trebui să fiu”. Cu cât atracția sexuală este mai condamnată de către o parte a ființei, cu atât distanța dintre „ceea ce sunt” și „ceea ce ar trebui să fiu” va fi mai mare. Ce facem noi de fapt? Lovim cu putere în „ceea ce sunt” și alegem cu brațele deschise „ceea ce ar trebui să fiu”. Nu spun că nu e etic să faci o astfel de alegere, însă natura va riposta cu putere și va cauta să readucă echilibrul, prin alimentarea cu energie a „ceea ce sunt”. Cu cât îți vei impune mai tare să n-o mai dorești pe iubita fratelui, cu atât o vei dori mai mult. Și forța prin care natură reechilibrează lucrurile este atât de puternică, încât te vei simți complet neputincios în fața acestei atracții.

Tragem împreună o concluzie, apoi mă duc să mă culc: observând atracția față de iubita fratelui, fără a acționa în nici un fel de direcție, doar observând, e posibil să găsești manevra potrivită, așa cum a găsit-o musca mea când a ieșit pe geamul mașinii. Eu am găsit manevra, au găsit-o și alții, deci nu e nimic magic în asta. În momentul ăla, când manevră este găsita, se întâmplă următoarele: prin încetarea conflictului dintre „ceea ce sunt”, respectiv un animal care se simte atras de o femeie și „ceea ce ar trebui să fiu”, adică un domn binevoitor, energia mentală care până în acel moment era irosită în acest conflict, se reîntoarce la mine.

- *„Am și eu o întrebare, simplă. Ce faci cu energia care se reîntoarce la tine, ca să nu o pierzi iar, pe căi negative?”*

Om_de_jad: Energia respectivă îți aparține, e a ta, nu e vorba despre o energie suplimentară. Uite un exemplu: să zicem că atunci când erai mic, cineva ți-a legat de picior o bilă de metal de 5kg. Toată viața ai târât bila după tine și din cauza asta aveai dureri de spate și erai tot timpul obosit. Eu vin acum și spun că dacă arunci bila de metal vei scăpa de dureri de spate și că energia pe care o depuneai pentru a cără bila după tine îți va reveni ție.

Această energie nu se pierde. Mă rog, poți s-o pierzi dacă în loc de bila de metal începi să cari alt obiect, dar asta e cu totul altă discuție .

- *„După ce încercăm să observăm în jurul nostru, putem pur și simplu să încercăm să fim noi înșine; asta ar fi rău? Dacă ajungem într-un punct „mort” în care ne dăm seama că avem probleme și nu știm ce să facem să-l depășim, putem să căutăm în noi înșine răbdarea de care e nevoie pentru a ne reaminti cum suntem, cine suntem de fapt.*

Sau putem să încercăm să revenim la o stare anterioară acestui moment dificil, o stare anterioară în care ne-am simțit fericiți, mai echilibrați și mai încrezători în noi înșine. Ideea e simplă și mi-a venit în minte gândindu-mă la o analogie cu un sistem de operare. De

exemplu, când Windowsul are probleme grave, încerc să-i dau un Sistem Restore, adică să-l pornesc într-o configurație care a mers bine, în trecut. Şi să încep din nou să-l folosesc din acel punct, știind de această dată ce trebuie să fac pentru a nu mai avea din nou aceeași problemă"

Om_de_jad: Nu putem să fim noi înșine prin voință. Noi suntem deja ceea ce suntem, deci orice fel de act de voință pentru a fi „tu însuți" este de prisos. Înțelegi ce zic? E simplu: ești deja ceea ce ești, nu e nevoie să încerci să fii tu însuți.

Analogia ta este bună, dar direcția aleasă nu e tocmai în regulă. Înlocuiește „mai echilibrați, mai încrezători în noi înșine" cu amintire de sine și atenție corectă. Metoda este bună: încearcă să fii atent și să-ți amintești de tine, iar când simți că te pierzi, revino la punctul în care erai atent.

- *„Din păcate esenței umane nu i se poate da «Sistem restore»; odată asimilată o informație, ea devine parte a integrată a conștiinței umane, acel set de informații îl transformă pe om în ceea ce este, un om nu poate reveni la ce a fost odată nu există decât înainte sau pe loc, înapoi nu există."*

Om_de_jad: Sigur că nu se poate da „Sistem restore", însă ideea lui este foarte bună. Mă refer aici la metodă: nu putem să revenim la o stare de bine sau de fericire, dar cu siguranță putem reveni la o stare de atenție și amintire de sine.

- *„Adevărata dependență psihologică e exact asta, dependență de identitatea proprie, de amintiri, sentimente, trăiri, dependența de individual.[...]"*

Om_de_jad: Există două feluri în care poți aborda problema, ambele fiind corecte: fie te separi de orice, „nu sunt nici aceasta, nici aceea", fie te unești cu toată existența „eu sunt și aceasta, eu sunt aceea". Unele minți aleg prima variantă, alte minți o aleg pe a doua, în realitate nu contează. Tu vorbești despre dependența de individual, de amintiri, de sentimente, de trăiri în ideea de a te separa de ele. E în regulă, dar de ce spui mai departe că lucrurile astea „te îndepărtează de a conștientiza divinitatea din tine"? Dacă alegi prima varianta, detașarea, separarea, sau cum mai vrei să-i spui, atunci nu mai există nimeni care să conștientizeze nimic. Evident, în această situație e absurd să vorbim despre divinitate, conștientizare sau orice altceva. Dacă ești sincer, fii sincer până la capăt și anulează tot, atât pe cel care percepe cât și pe cel care observă. În caz contrar, dacă elimini doar individualitatea și păstrezi conștientizarea faci treaba doar pe jumătate. Tu vrei să te detașezi de amintiri și de sentimente și vrei să păstrezi conștientizarea, dar oare există o diferența reală

între amintiri, dorințe sau alte lucruri de care vrei să te separi și conștientizare? Oare nu cumva cel care observă este același cu lucrul observat?

- *„Nu înțeleg ce înseamnă amintirea de sine. Am văzut că nu e sinonimia lui a fi tu însuți, măcar că sunt de acord cu existența unor măști pe care le purtăm nu numai față de cei din jur dar și față de noi înșine."*

Om_de_jad: Amintirea de sine înseamnă exact ceea ce deja bănuiești că înseamnă: să-ți amintești de tine. Este că atunci când citești și cineva te strigă. Cu câteva clipe în urmă erai absorbit în ceea ce citeai, apoi dintr-o dată te-ai „trezit". În mod similar, poți pătrunde din starea obișnuită de conștientă într-o stare de „trezire". Amintirea de sine și atenția cu dublă direcție ajută la trezirea celei de-a cincea funcții, „responsabilă cu starea de luciditate".

- *„Ouspensky spunea despre funcția sexuală ca fiind de o maximă importantă , și că de funcționarea corectă a acesteia depinde dezvoltarea corpurilor superioare – a se vedea dobândirea unui suflet sau a unui «Eu» permanent. Totuși, în cărțile pe care le-am citit nu am găsit o explicație detaliată cu privire la ce înseamnă funcționarea corectă a funcției sexuale. El spunea de asemenea că dacă centrul sexual ajunge să lucreze cu propria sa energie este deja o mare realizare."*

Om_de_jad: Funcționarea corectă a centrului sexual este esențială, dar pentru a discuta despre asta suntem nevoiți ca mai întâi să luăm în discuție dependența de sex, mai exact, dependența psihologică față de actul ejaculării la bărbat și dependența psihologică față de emoții puternice, la femeie. Nu știu dacă este cazul să intrăm prea mult în amănunte, fiind vorba despre un forum public.

Problema apare din cauza faptului că bărbatul și femeia nu se cunosc mai deloc. Bărbatul are o idee vagă despre ceea ce simte o femeie, iar femeia are o idee vagă despre ceea ce simte un bărbat. Relațiile bărbat-femeie au la origine un soi de bâjbâială. Nu vedeți câte reviste și filme tratează în mod agresiv problema orgasmului la femeie? De ce e așa, nu v-ați întrebat? Este așa pentru că bărbatul nu cunoaște mai nimic despre orgasmul femeii și din acest motiv aberează în fel și chip pe această temă.

Femeile nu sunt atât de dependențe de sex așa cum sunt bărbații. De fapt, dependența bărbatului nu se referă la sex, ci la ejaculare: dacă nu ejaculează o perioada de timp, simte că o ia razna. Dacă bărbatul va găsi o cale prin care să își poată înțelege dependența de ejaculare, atunci sexualitatea lui va deveni normală. Va face sex atunci când corpul o cere, nu atunci când mintea îl obligă să facă asta. La acest lucru se referă Ouspensky atunci când spune că

sexul va lucra cu propria lui energie. De regulă, în cazul bărbaților, centrul sexual preia din energia centrului superior, care este denumit în Yoga Manipura, şi care este responsabil cu voința. Acesta este motivul pentru care mulți bărbați au fantezii cu tentă sado-masochistă, energia care ar trebui să facă să funcționeze centrul voinței este preluată de centrul sexual. În cazul femeilor, energia este preluată fie de pe centrul vital (Muladhara) și atunci femeia respectivă are relații sexuale care se limitează la contact și plăcere fizică, fie de pe centrul inimii, Anahatha, și atunci femeia este excesiv de visătoare şi, prin asta, nesatisfăcută de relația sexuală.

- *„Dacă eliminăm conştientizarea înseamnă că se ajunge la inconştiență? Nu rămâne conștiența? Dacă nu există „nimeni" nu înseamnă că nu poate există conştientizarea fără un centru care are atribute, fără un „cineva". Tocmai asta era și ideea, să dispară egoul, acel «cineva» care pretinde că el face. Poate că există doar facere şi nimeni care să facă, doar conștiența facerii. În vis de exemplu te vezi pe tine făcând ceva, dar în realitate e doar o imagine cu tine făcând ceva, imagine identică cu celelalte din vis, dar pe care o consideri separată din cauza că în viață de zi cu zi consideri că ești separat de mediu și în lupta de supraviețuire în mediul respectiv.*

Ideea ar fi să dispară efortul de «a face», chiar dacă prin «a face» înseamnă a conștientiza. Conștiența are varianta ei naturală nu forțată de dorința minții. Varianta forțată e atunci când ne propunem să fim conștienți și facem un efort în sensul asta pe un timp îndelungat așteptând un anumit rezultat, o schimbare a «ceea ce este» care se presupune că nu e bine acum. Dacă toate sunt imagini de același tip care apar în conștiință, de ce unele ar fi bune și altele ar fi rele? De ce să le eliminăm pe cele «rele» și să le menținem pe cele «bune»? De unde separarea asta? Peste toate mai apare și cel care vrea să elimine, care e tot o imagine în conștiința.

Oricum e absurd să vorbim despre divinitate; când vorbim, creăm imagini în minte, prin imaginație, și ajungem la descrieri stupide ca cele din religii, care sunt încercări eșuate de a descrie divinitatea în cuvinte. Tot ce au reușit ei a fost să atribuie calități umane divinității, ca și când divinitatea ar fi un om care are calitățile umane dar mult amplificate (imaginar amplificate).

Există observator, observare, lucrul observat. Din cele 3 doar observarea e reală, observatorul și lucrul observat sunt imagini de același tip, care apar în observare, în conștiență. Adică totul apare în conștiință dar nu e nimeni care să conștientizeze, nimeni în calitate de ego cu atribute, dar asta nu înseamnă că nu există conștientizare."

Om_de_jad: Ai investigat la modul serios lucrurile astea? Pe ce te bazezi când spui că observarea este singura reală, pe propria ta experiență, sau pe ceea ce ai citit? Tu susții faptul că totul moare, mai puțin conștiința. Fii sincer, pe ce se bazează această cunoaștere? Uite, eu vin și spun că inclusiv conștiința moare: individualitate, conștiință, suflet, TOT. Desigur, poți să spui că mă înșel, dar dacă, totuși, am dreptate? Ce vei face tu dacă vei afla că inclusiv conștiința dispare atunci când moartea se petrece? Poate vei spune că n-are cum, că în felul ăsta se va ajunge la inconștiență, dar chiar ești sigur de faptul că este așa?

Unii dintre noi luptă pentru a fi conștienți, poate este și cazul tău. Din păcate, mulți dintre ei, atunci când reușesc să devină conștienți, sfârșesc în a se agăța de conștiință și încep să inventeze bazaconii despre supraviețuirea acesteia după moarte.

Moartea atinge tot, distruge tot, de ce trebuie să rămână ceva în urmă ei? Dar problema e cu totul alta: ești dispus să accepți toate astea, măcar la modul teoretic, pentru ca apoi să le verifici? Ești dispus să accepți faptul că cel mai drag lucru dintre toate, și anume conștiința, și inclusiv Sinele real, s-ar putea să dispară la moarte? Nu zice că da, gândește-te bine dacă ești pregătit pentru așa ceva.

- *„Interesantă toată expunerea ta. Așadar un bărbat este dependent de sex pentru că este dependent de ejaculare. O posibilă explicație a tendinței către infidelitate a bărbaților?"*

Om_de_jad: Această nu este o discuție despre bărbați și femei. Pentru explicații legate de „tendința către infidelitate a bărbaților", vorbește cu bărbații respectivi, te rog, vezi dacă nu cumva e ceva în neregulă cu femeia înșelată

- *„Ce înțelegi prin serios?"*

Om_de_jad: Adică să verifici, nu să crezi în ce spun alții.

- *„Totul moare, și conștiința, mai puțin conștiența de «a fi». Conștiința depinde de conținutul ei și dispare în lipsa conținutului, conștiența nu."*

Om_de_jad: Eu vorbesc despre lucruri reale, verificate, nu presupun absolut deloc. Ești sigur 100% de faptul că atunci când mori, conștiința lui „a fi" rămâne? Nu ești, chiar tu o spui.

- *„A doua categorie sunt cei care și-au realizat adevăratul sine, care și-au dat seama că nu sunt corpul și nici mintea cu care erau obișnuiți să se identifice. Așa cum tu ești sigur că nu ești Băsescu de ex. așa ei sunt siguri că deși corpul și mintea lor sunt perceptibile, ei nu sunt corpul/mintea lor. Ei sunt altceva și din cauză că sunt conștienți de asta pot spune că*

după ce pierzi în mod real identificarea rămâne conștiența de sine, dar nu poți spune nimic despre tine, ca și când nu ești nimic dar totuși ești conștient. Eu am experimentat într-un fel de vis conștient chestia asta."

Om_de_jad: Prin anumite metode, orice om poate avea, după 3 săptămâni de practică, vise conștiente. Și chiar dacă ești conștient în vis, n-ai rezolvat nimic. Și chiar dacă ești conștient în somnul profund fără vise, tot n-ai rezolvat nimic, pentru că și într-o situație și în cealaltă ești viu. Visul conștient e una, moartea e alta.

- *„Relatează niște fapte reale, verificate, sau rezultate obținute. Tu ai murit ca să poți fi 100% sigur? Dacă ai murit și totuși vorbești cu mine înseamnă că nu există sfârșit absolut."*

Om_de_jad: Aruncă un ochi, te rog, pe topicurile pe care le-am deschis, vei vedea că dau o direcție destul de clară pentru a putea verifica lucrurile pe care le spun. Dacă doar ți-aș vorbi despre fapte și rezultate obținute fără să-ți dau o metodă să verifici afirmațiile mele, ar înseamna că vorbesc în gol. Chiar și aici sunt câteva persoane care au încercat atenția cu dublă direcție și care după o perioadă de practică au început să-și dea seama că vorbesc cât se poate de serios și că ceea ce scriam pe topicurile anterioare nu era deloc ceva fantezist.

- *„Ce se presupune că ar trebui să rezolv? Dă-mi un exemplu concret de rezultat obținut, de rezolvare a ceva."*

Om_de_jad: Singurul rezultat este aflarea adevărului, altul nu cunosc. După cum vezi, oamenii se luptă unii cu alții, încercând să-și impună părerile și fac asta pentru că niciunul dintre ei nu e sigur pe ceea ce deține. Dacă stai și analizezi la rece problema, îți vei da seama că nu știi nimic. Deși chestia asta te sperie tare de tot, e de fapt primul pas corect pe care îl faci. Să nu crezi că mă dau deștept, am fost complet în beznă până în momentul în care m-am trezit, iar bezna era cu atât mai mare cu cât m-am ferit de orice fel de îndrumător, considerând că „știu eu mai bine ce fac". Vreo 12 ani n-am vorbit cu nimeni despre ce făceam sau ce căutam, conștient fiind de faptul că nu știu nimic, nici măcar ce am de căutat. În clipa în care m-am trezit, m-am speriat atât de tare de ceea ce vedeam, că am început să-mi caut un maestru, să-l întreb câteva lucruri, să mă lămuresc ce se întâmplă cu mine. Întâmplarea a făcut că am trecut pe la 2 sau 3 maeștri care se aflau pe cale exact unde mă aflăm eu în urmă cu 6 sau 8 ani înainte să mă trezesc, așa că am vorbit frumos cu ei, mi-am dat seama că nu mă pot ajuta cu nimic, ei înșiși având nevoie de ajutor, așa că m-am întors acasă, lămurit pe deplin de faptul că trebuie să trec singur prin ceea ce urma să vină. După momentul final, o schimbare atât de bruscă și de neprevăzută s-a petrecut în mine, că mi-au mai trebuit încă doi ani ca să așez din nou lucrurile la locul lor (iar aici m-au ajutat enorm toate informațiile

teoretice pe care le aveam deja despre această schimbare, citite, în mare parte, prin cărți). Abia după ăștia doi ani am început să scriu pe Softpedia, după ce mintea mea a început să lucreze din nou, de data aceasta pe un sistem complet diferit.

- *„Ce este moartea, Om_de_jad ?”*

  Om_de_jad: O absență, prietene, o absență.

- *„Există o dependență față de suferință? Sau asta ține de natura noastră animalică? Folosindu-se de tampoane și de iluzia că mai târziu va fi bine, omul poate să zacă foarte ușor în stări foarte proaste – emoțiile negative.”*

Om_de_jad: De fapt ne agățăm de sentimentul de siguranță. Atât de tare ne-am obișnuit cu suferința, încât în timp am învățat să o controlăm într-o mică măsură și prin asta ne simțim confortabil. Senzația că deținem controlul, care atrage după sine siguranța, este cea care ne face să ne agățăm de suferință. Dacă oamenii s-ar convinge de faptul că printr-o anumită metodă pot scăpa de suferință, atunci s-ar afla într-o mare problemă. Suferința îi sperie mai puțin pe oameni decât fericirea. Fericirea e ceva atât de neobișnuit, încât atunci când apare, oamenii o alungă: ba spun „să mai aștept puțin, că trece și asta”, ba spun „nu se poate, asta e ceva neobișnuit pentru un om, trebuie s-o fac să dispară, să revin la sistemul cunoscut”, adică la suferință. Nesiguranță este problema, nu suferință. Oamenii nu știu cu ce să înlocuiască suferința pentru că dacă aceasta dispare (și bine că nu dispare de una singură), în locul ei rămâne un gol care îi duce pe aceștia în prag de nebunie. Totul trebuie făcut cu grijă, fiindcă suferința la care participi nu este a ta, așa cum crezi. Ea este suferința întregii umanități, acumulată în corpul tău și sprijină, cumva, modul tău de a funcționa. Din păcate nu pot explica mai mult de atât pe un forum unde are oricine acces. Jocul Realității spune multe despre suferință, de unde vine, de ce ne-am pricopsit cu ea, a cui este, ce se poate face cu ea, ș.a.m.d.

*

- *„Sunt foarte multe lucruri de spus legate de suferință. Da, suntem dependenți de ea. Probabil cel mai important este că suferința e o stare pe care ne-o atragem ca să obținem atenție, ajutor, afecțiune. Trebuie înțeles că mecanismul originează de regulă încă din copilărie și este extrem de greu de oprit.*

În esență el e foarte simplu: copilul observă de mic că ori de câte ori se lovește sau e bolnav sau plânge sau suferă (din varii motive) un disconfort fizic/emoțional oarecare este

automat copleşit cu atenţie şi afecţiune din partea mamei sau a altei persoane care îl protejează. În felul asta el ajunge să-şi construiască (inconştient) un mecanism prin care va cauta motive de disconfort/suferinţă pentru a atrage atenţia/afecţiunea adulţilor. Această legătură care asociază suferinţa de atenţie/ajutor/afecţiune (să le spunem „feedback pozitiv") se cimentează în timp şi ia naştere mecanismul de primit feedback pozitiv, bazat pe suferinţă.

Ca adolescent şi adult, mai târziu, el va cauta motive de suferinţă/disconfort psihic (şi le va imagina de multe ori) ca să primească feedbackul pozitiv necesar şi care să-i refacă sentimentul de securitate de care are nevoie dar pe care l-a pierdut parţial (deficit de atenţie, eşec amoros, carenţe de recunoaştere socială etc.).

Este un mecanism foarte simplu, care odată înţeles poate fi studiat pe propria persoană şi observat în evenimente concrete.

După ce este observat, o soluţie de blocare a lui ar fi mersul pe firul sau înapoi, la primele evenimente care au dus la formarea lui, localizate de regulă în copilărie şi rememorarea cât mai atentă a tuturor circumstanţelor care l-au cimentat.

Deocamdată e o idee greu de digerat, însă greşeala foarte multor părinţi în educarea copiilor lor este să copleşească pe copii cu afecţiune şi atenţie exagerat de mari atunci când aceştia sunt neputincioşi, se îmbolnăvesc, se lovesc la joacă ori sunt trişti sau au un disconfort care le provoacă suferinţa într-un grad oarecare.

Pentru că în felul ăsta acei copii vor asocia întotdeauna foarte strâns boala, tristeţea, neputinţa etc cu primitul de atenţie/afecţiune, lucru extrem de nociv. Din cauza mecanismului deja cimentat şi care rulează în background ei vor căuta inconştient motivele de suferinţă – pentru a primi şi afecţiunea de care au nevoie.

[...] În paranteză fie spus, asta ar fi şi explicaţia pentru apetitul mult mai crescut pentru suferinţă al femeilor – probabil pentru că amprenta adânc patriarhală din educaţia/cultura civilizaţiilor mari priveză fetele/femeile de atenţia, afecţiunea şi recunoaşterea socială de care se bucură băieţii/bărbaţii.

De aici şi mecanismul mult mai rutinat şi mai intens dezvoltat la ele, care le face să folosească mult mai mult suferinţa ca un mijloc de a atrage feedbackul pozitiv, recunoaşterea socială, eventual protecţia şi afecţiunea de care au nevoie."

Om_de_jad: Dacă îmi permiţi, aş dori să dezvolt câteva idei pe bază a ceea ce ai creionat mai sus, de altfel într-un mod remarcabil şi foarte la obiect. Vreau să pun în discuţie motivele pentru care părinţii oferă cu precădere protecţie copiilor, atunci când aceştia sunt neputincioşi. Discutam acum câteva zile cu cineva care spunea că a observat un lucru neobişnuit, citind informaţii de pe site-urile despre naşteri/copii/părinţi: oamenii sunt grijulii

cu copiii doar atâta timp cât sunt mici și dependenți, mai exact până la vârstă de 2 – 3 ani. Până la această vârstă ei le fac toate voile și sunt foarte atenți cu ei. După ce copiii trec de vârstă asta, devin niște „probleme”.

Totuși, hai să vedem ce se ascunde în spatele acestei așa-zise afecțiuni. Din câte văd eu, părinții sunt atenți cu proprii lor copii în acea perioadă pentru faptul că aceștia depind de ei. Cu cât copiii sunt mai dependenți de părinți, cu atâta părinții se simt mai importanți și, în consecință, oferă „afecțiune”. Hidoșenia maximă apare în momentul în care părintele nu poate oferi atenție și afecțiune decât dacă copilul său este dependent și neputincios. Ba mai rău decât atât, caută tot felul de motive prin care să-și facă copilul să se simtă astfel, adică dependent, incapabil, neputincios.

De regulă sunt folosite expresii cam așa: „ești copilul meu și copilul meu ai să rămâi până la moarte”, sau „eu te-am făcut, eu te omor”, ori „nerecunoscătorule, câte lucruri am făcut eu pentru tine….”. Exemple sunt cu duiumul, iar motivul pentru care acești părinți doresc să-și mențină cu orice chip copilul la un nivel ridicat de dependență constă până la urmă în dobândirea respectului de sine. Prețul pe care copiii îl plătesc, însă, este foarte mare.

- *„Așa este, deși e trist. La o parte din oameni există o dependență de sfaturile și consolările celorlalți, sau eventual ajutorul lor. Există și tendința de plângere de milă la prieteni sau apropiați pentru a forța obținerea de sfaturi, consolări sau ajutor.*

Plângerea de milă și lauda de sine sunt două fețe ale aceleiași monede, țin de imaginea de sine, de importantă de sine, de ego. Ele au în spate dorința de a deveni, de a fi într-un anumit fel conform unui model/ideal/scop. Ego e un set de idei care se formează în mintea fiecăruia de-a lungul timpului, pe baza istoriei personale, a trecutului (nu acum-ului), o imagine ireală, de cele mai multe ori departe de realitate. Fericirea dependență de ego e o falsă fericire, egoul fiind foarte schimbător.”

Om_de_jad: Și totuși, am putea noi să ne întrebăm la modul cel mai sincer cu putință dacă putem avea un psihic liber? Nu la modul general, ci la modul concret, să vedem ce perspective reale avem. Mie mi se pare că asta este una dintre problemele grave cu care ne confruntăm: vedem în noi dependențele psihologice, un număr foarte mare, de altfel, nu știm foarte clar cum să tratăm cu aceste dependențe și citim prin cărți că unii oameni au reușit să vadă ce se află dincolo de aceste dependențe, apoi visăm frumos la un viitor în care vom scăpa și noi de ele. Poate ar fi bine să încetăm să visăm și să ne întrebăm dacă putem face ceva la modul concret. Ne-am pus vreodată întrebarea sinceră „pot eu să fac o schimbare bruscă în firul obișnuit al gândirii, astfel încât să mă ridic undeva, deasupra tuturor dependențelor, în așa fel încât să nu mai fiu deloc afectat de ele”?

Dragi prieteni, vă invit să vă întrebați, fiecare pentru el, dacă vedeți vreo posibilitate reală prin care să puteți schimba nu lucrurile, ci modul în care priviți aceste lucruri. Şi nu mă refer la dobândirea unei noi teorii despre dependență, prin care să vă liniștiți și să vă spuneți că „nu se poate face nimic”, ci pur și simplu, printr-o mișcare nouă, complet diferită față de ceea ce ați făcut până astăzi, să modificați starea actuală de conștiință pentru a percepe lucrurile într-un mod nou.

Am pus o întrebare acum ceva timp, o pun din nou, fiindcă este o întrebare de o importanță capitală: este diferit cel care se opune unei anumite dependențe, de cel care dorește acea dependență? Haideți să luăm un caz concret: este cel care se opune fumatului diferit de cel care vrea să fumeze? Chiar este? Nu cumva cel care vrea să fumeze este un gând și cel care se opune fumatului este un alt gând, iar aceste două gânduri se bat pur și simplu cap în cap și formează ceea ce noi numim a fi gândire?

Știți de ce vă îndemn să vă adresați aceste întrebări? Pentru că dacă ceea ce am scris mai sus va deveni pentru voi o certitudine, atunci conflictul mental ia dintr-o dată sfârșit. Dacă veți vedea cu ochii voștri că atât „cel bun, drept și onest”, cât și „cel rău, păcătos și pervers” sunt unul și același lucru, lupta interioară, conflictul mental, încetează o dată pentru totdeauna. Acestea nu sunt lucruri simple și trebuie observate cu maximă atenție, de o minte care chiar caută să înțeleagă cum se desfășoară procesele psihice. Iar când conflictul mental ia sfârșit, o nouă lume, complet diferită apare la orizont.